



190 KILOMETER DURCH RHEINMAIN 2. REGIONALPARK STAFFELLAUF ZUGUNSTEN DER ARQUE E. V. AM 1. UND 2. SEPTEMBER 2012

Start	Ziel	Strecke	km- Punkt	5min/ km		6min/ km		7min/ km			
				Dauer	Ziel	Dauer	Ziel	Dauer	Ziel		
				Start							
				(h)	(min)	(h)	(min)	(h)	(min)	(h)	
1	Regionalpark Portal Weilbacher Kiesgruben	Hochheim, B40; MTR Kletterwand	9,7	9,7	19:00	48,50	19:48	58,20	19:58	67,90	20:07
2	Hochheim, B40; MTR Kletterwand	Gustavsburg, Bischofsheim, Auf der Mainspitze	9,1	18,8	20:10	45,50	20:55	54,60	21:04	63,70	21:13
3	Gustavsburg, Bischofsheim, Auf der Mainspitz	Kreuzung L3012 / K159 zw. Rüsselsheim und Trebur	11,9	30,7	21:15	59,50	22:14	71,40	22:26	83,30	22:38
4	Kreuzung L3012 / K159 zw. Rüsselsheim und Trebur	Nauheim, Berzallee, Rettungspunkt GG-54	9,0	39,7	22:40	45,00	23:25	54,00	23:34	63,00	23:43
5	Nauheim, Berzallee, Rettungspunkt GG-54	Walldorf, Tieffurthweg (verlängerter Irisweg)	10,2	49,9	23:45	51,00	0:36	61,20	0:46	71,40	0:56
6	Walldorf, Tieffurthweg (verlängerter Irisweg)	Egelsbach, Im Bruch; Landschaftspark Bruchsee	11,3	61,2	01:00	56,50	1:56	67,80	2:07	79,10	2:19
7	Egelsbach, Im Bruch; Landschaftspark Bruchsee	Langen, Teichstraße	9,6	70,8	02:20	48,00	3:08	57,60	3:17	67,20	3:27
8	Langen, Teichstraße	Dietzenbach, Messenhäuser Straße / Waldrand	11,3	82,1	03:30	56,50	4:26	67,80	4:37	79,10	4:49
9	Dietzenbach, Messenhäuser Straße / Waldrand	Heusenstamm, Schloßstraße; Schloß Heusenstamm	10,1	92,2	04:50	50,50	5:40	60,60	5:50	70,70	6:00
10	Heusenstamm, Schloßstraße; Schloß Heusenstamm	Rumpenheim, Ufergasse; Schloß Rumpenheim	12,4	104,6	06:00	62,00	7:02	74,40	7:14	86,80	7:26
11	Rumpenheim, Ufergasse; Schloß Rumpenheim	Hanau-Wilhelmsbad, Parkpromenade, Staatsbad	10,6	115,2	07:30	53,00	8:23	63,60	8:33	74,20	8:44
12	Hanau-Wilhelmsbad, Parkpromenade, Staatsbad	Niederdorfelden Kirchgasse	9,9	125,1	08:45	49,50	9:34	59,40	9:44	69,30	9:54
13	Niederdorfelden Kirchgasse	Karben, Bahnhofstraße; Skulpturenpark	11,8	136,9	09:55	59,00	10:54	70,80	11:05	82,60	11:17
14	Karben, Bahnhofstraße; Skulpturenpark	Friedrichsdorf-Seulberg, Sitzkiesel	10,9	147,8	11:20	54,50	12:14	65,40	12:25	76,30	12:36
15	Friedrichsdorf-Seulberg, Sitzkiesel	Weißkirchen, Frankfurter Landstraße; U-Bahnhof Weißkirchen	12,5	160,3	12:40	62,50	13:42	75,00	13:55	87,50	14:07
16	Weißkirchen, Frankfurter Landstraße; U-Bahnhof Weißkirchen	Sulzbach, Eschborner Straße; Wiesenhof Pondarosa	9,1	169,4	14:05	45,50	14:50	54,60	14:59	63,70	15:08
17	Sulzbach, Eschborner Straße; Wiesenhof Pondarosa	Kriftel, Elisabethenstraße (ehem. Ziegeleigelände)	11,2	180,6	15:10	56,00	16:06	67,20	16:17	78,40	16:28
18	Kriftel, Elisabethenstraße (ehem. Ziegeleigelände)	Regionalpark Portal Weilbacher Kiesgruben	10,7	191,3	16:30	53,50	17:23	64,20	17:34	74,90	17:44