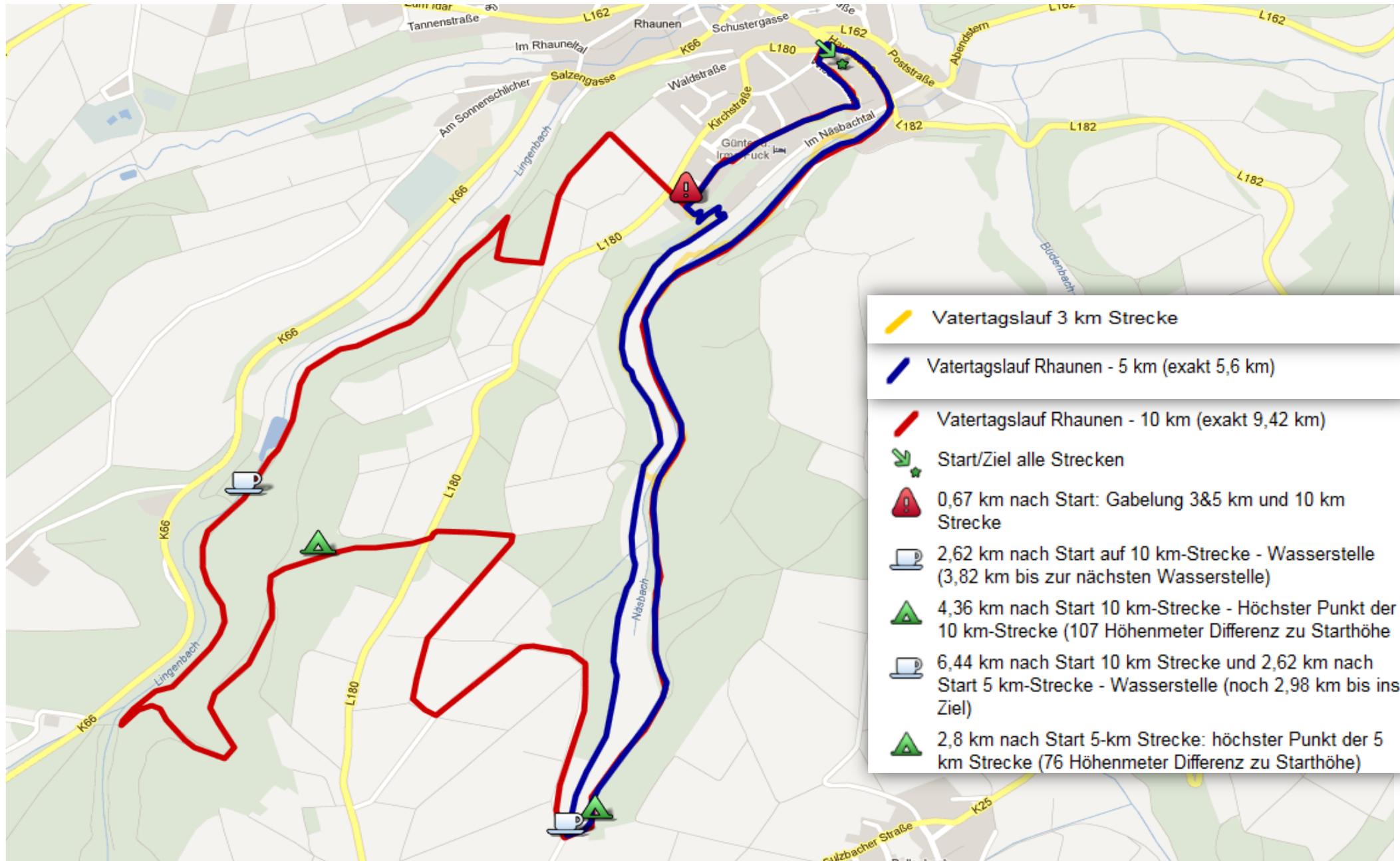
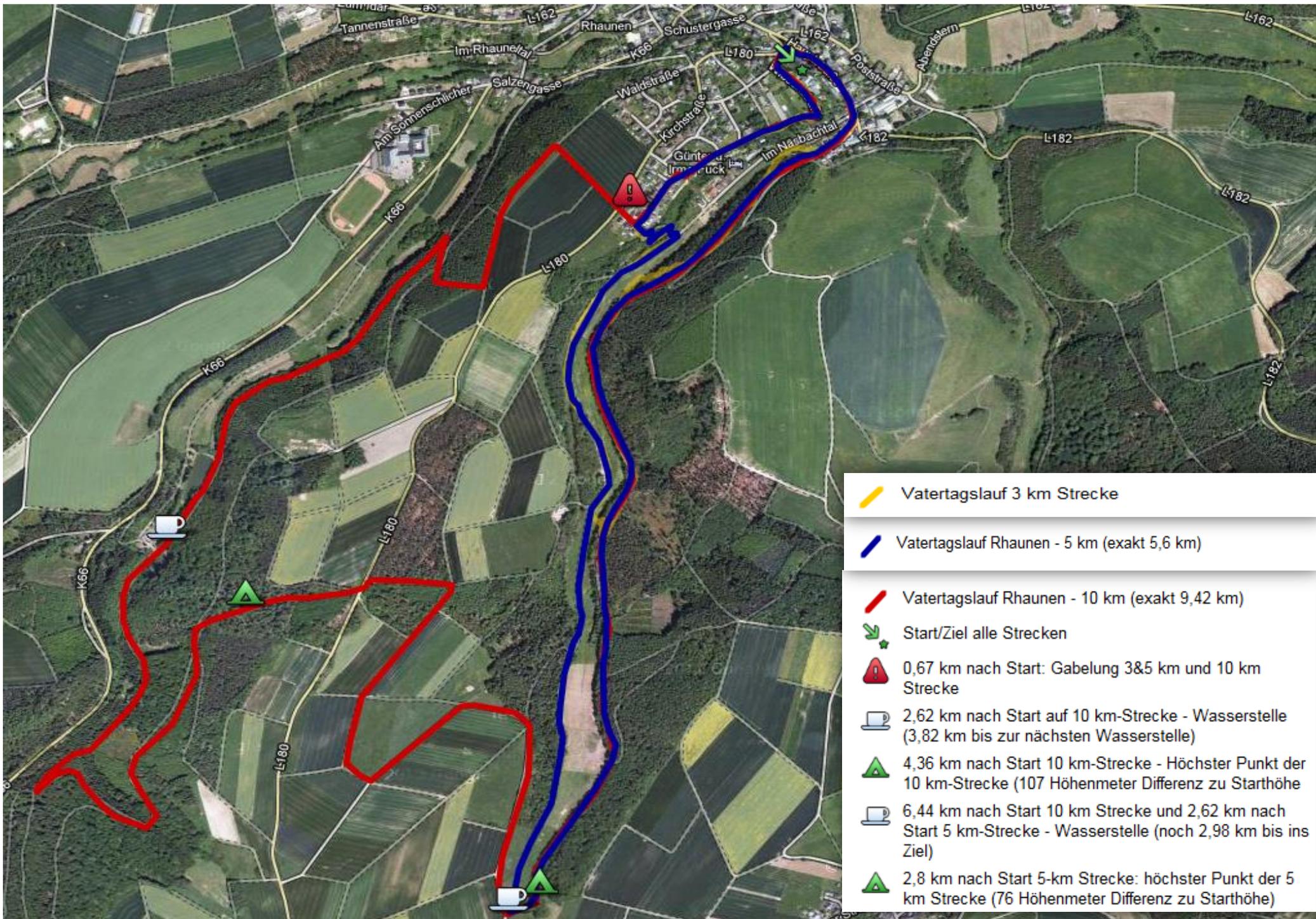


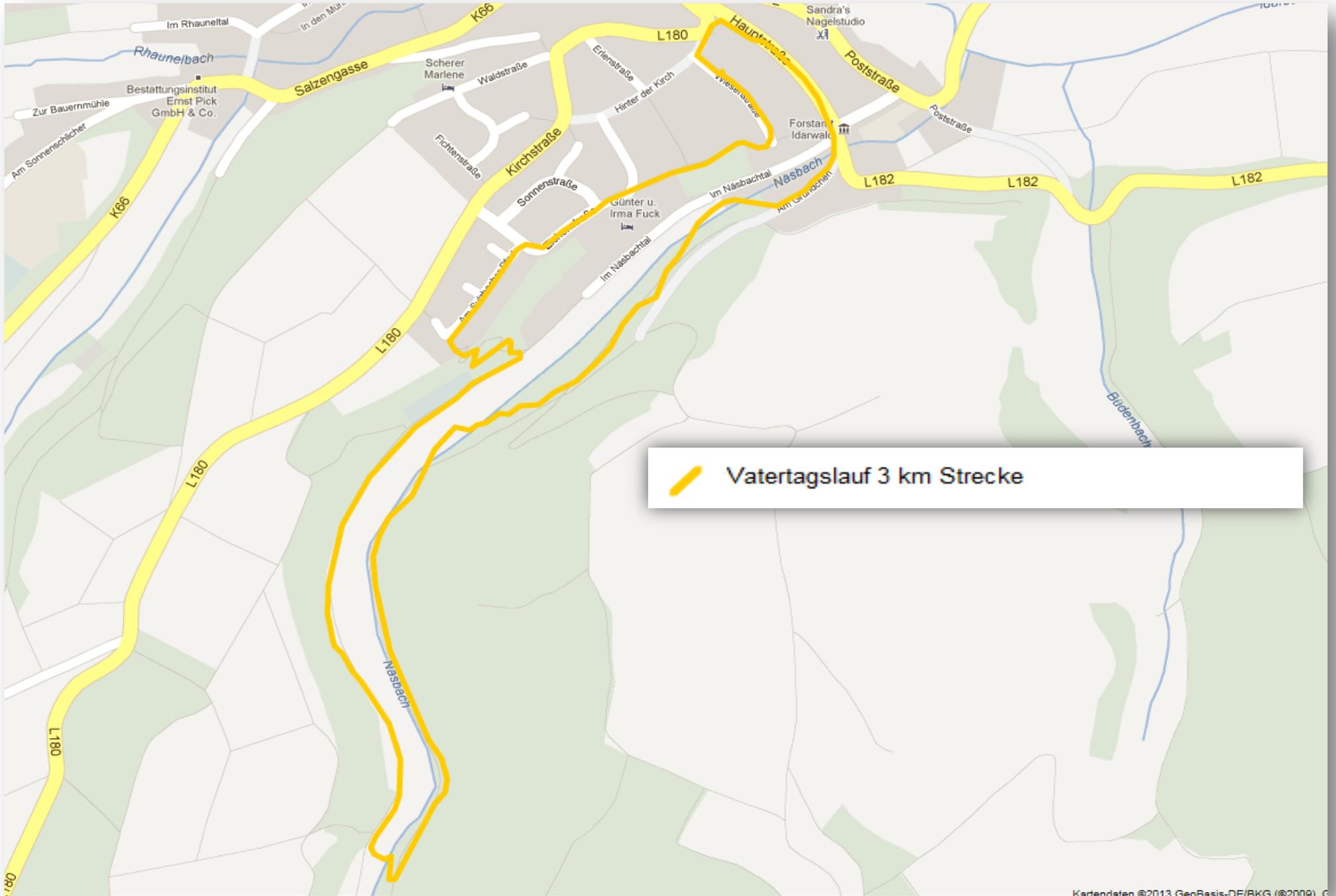
Streckenverlauf: Vatertagslauf Rhaunen – **3 km** (exakt 3,46 km) + **5 km** (exakt 5,6 km) + **10 km Strecke** (exakt 9,4 km)





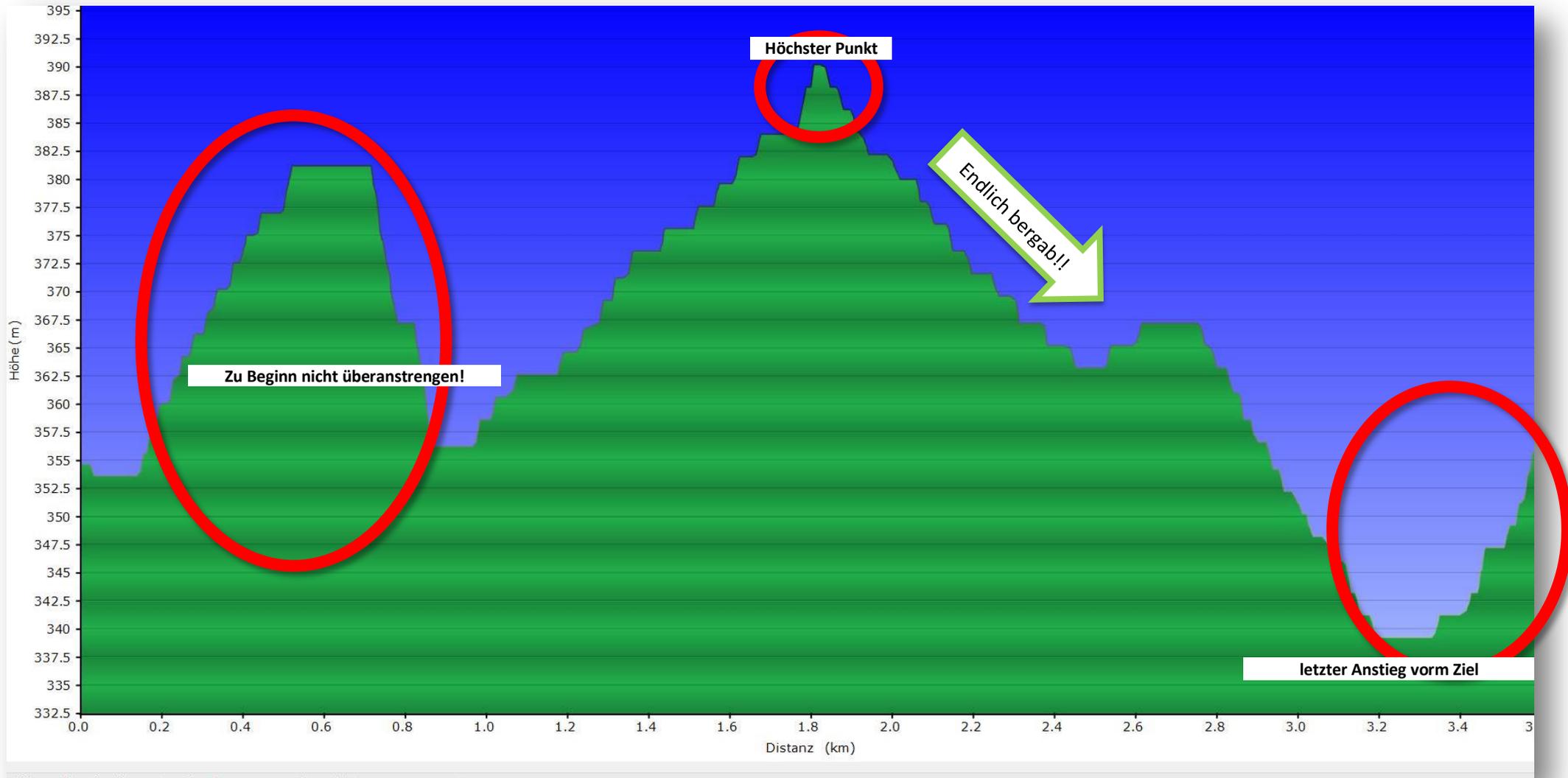
-  Vatertagslauf 3 km Strecke
-  Vatertagslauf Rhaunen - 5 km (exakt 5,6 km)
-  Vatertagslauf Rhaunen - 10 km (exakt 9,42 km)
-  Start/Ziel alle Strecken
-  0,67 km nach Start: Gabelung 3&5 km und 10 km Strecke
-  2,62 km nach Start auf 10 km-Strecke - Wasserstelle (3,82 km bis zur nächsten Wasserstelle)
-  4,36 km nach Start 10 km-Strecke - Höchster Punkt der 10 km-Strecke (107 Höhenmeter Differenz zu Starthöhe)
-  6,44 km nach Start 10 km Strecke und 2,62 km nach Start 5 km-Strecke - Wasserstelle (noch 2,98 km bis ins Ziel)
-  2,8 km nach Start 5-km Strecke: höchster Punkt der 5 km Strecke (76 Höhenmeter Differenz zu Starthöhe)

Streckenverlauf: Vatertagslauf Rhaunen – 3 km (exakt 3,46 km)

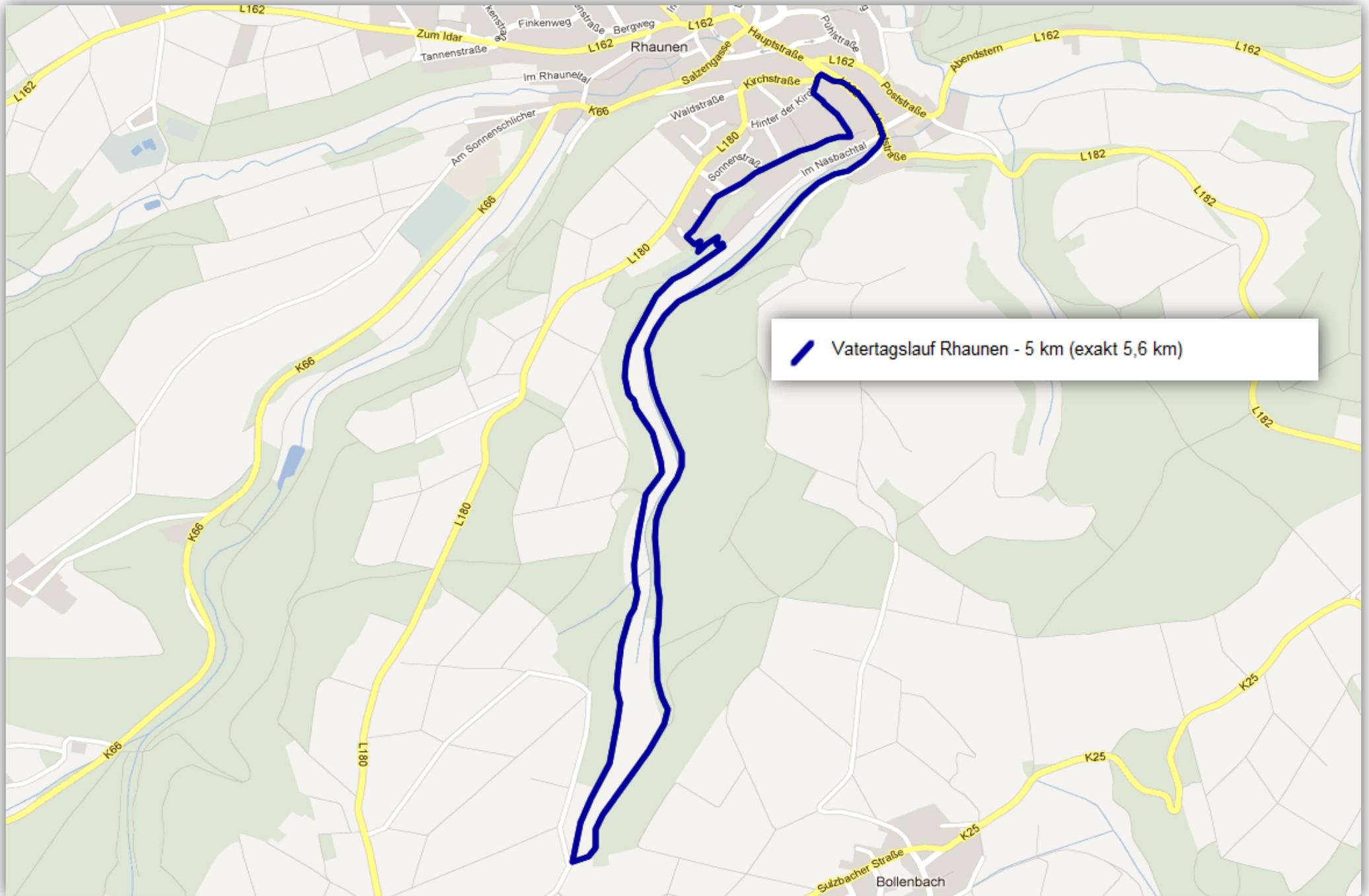


Höhenprofil: Vatertagslauf Rhaunen – 3 km Strecke (exakt 3,46 km)

- Höchster Punkt 1,8 km nach Start – Höhendifferenz zum Start ist dort 35 Höhenmeter

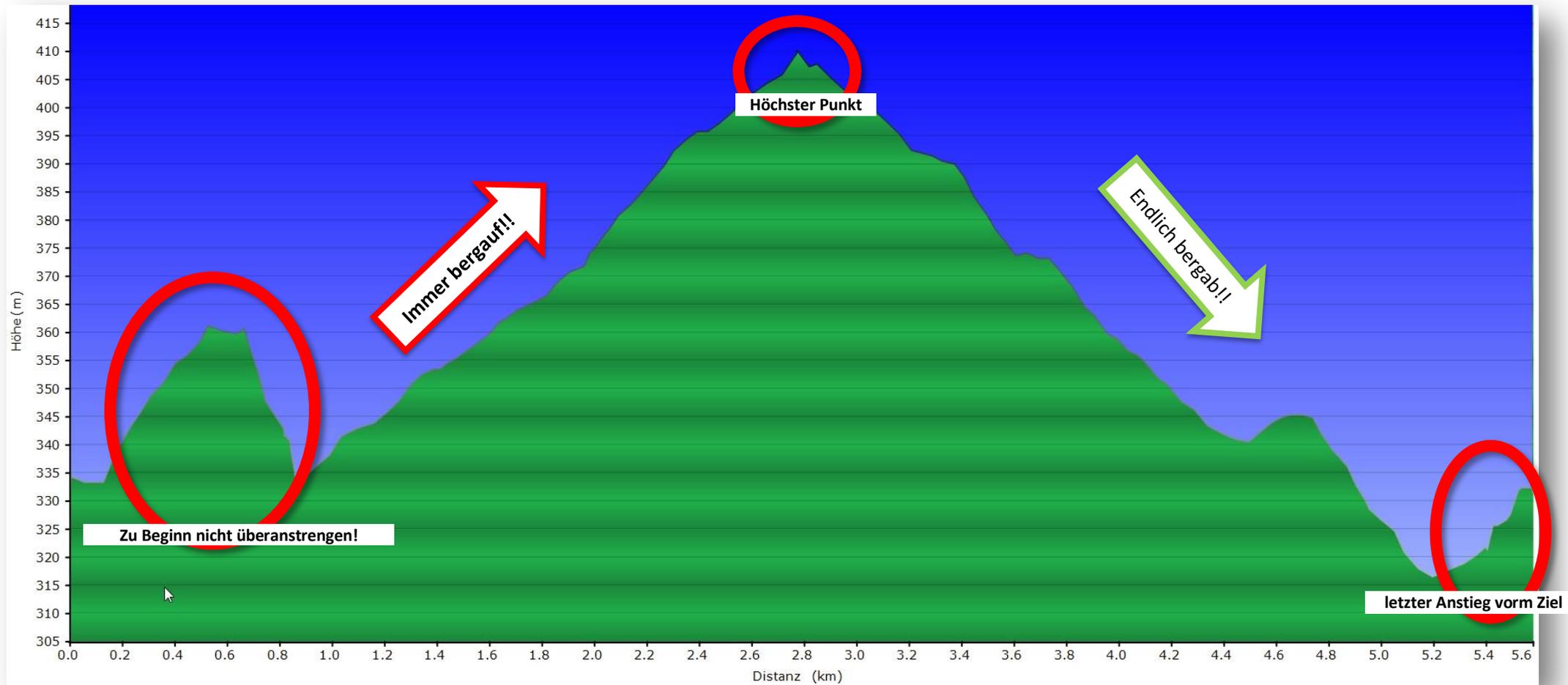


Streckenverlauf: Vatertagslauf Rhaunen – 5 km (exakt 5,6 km)

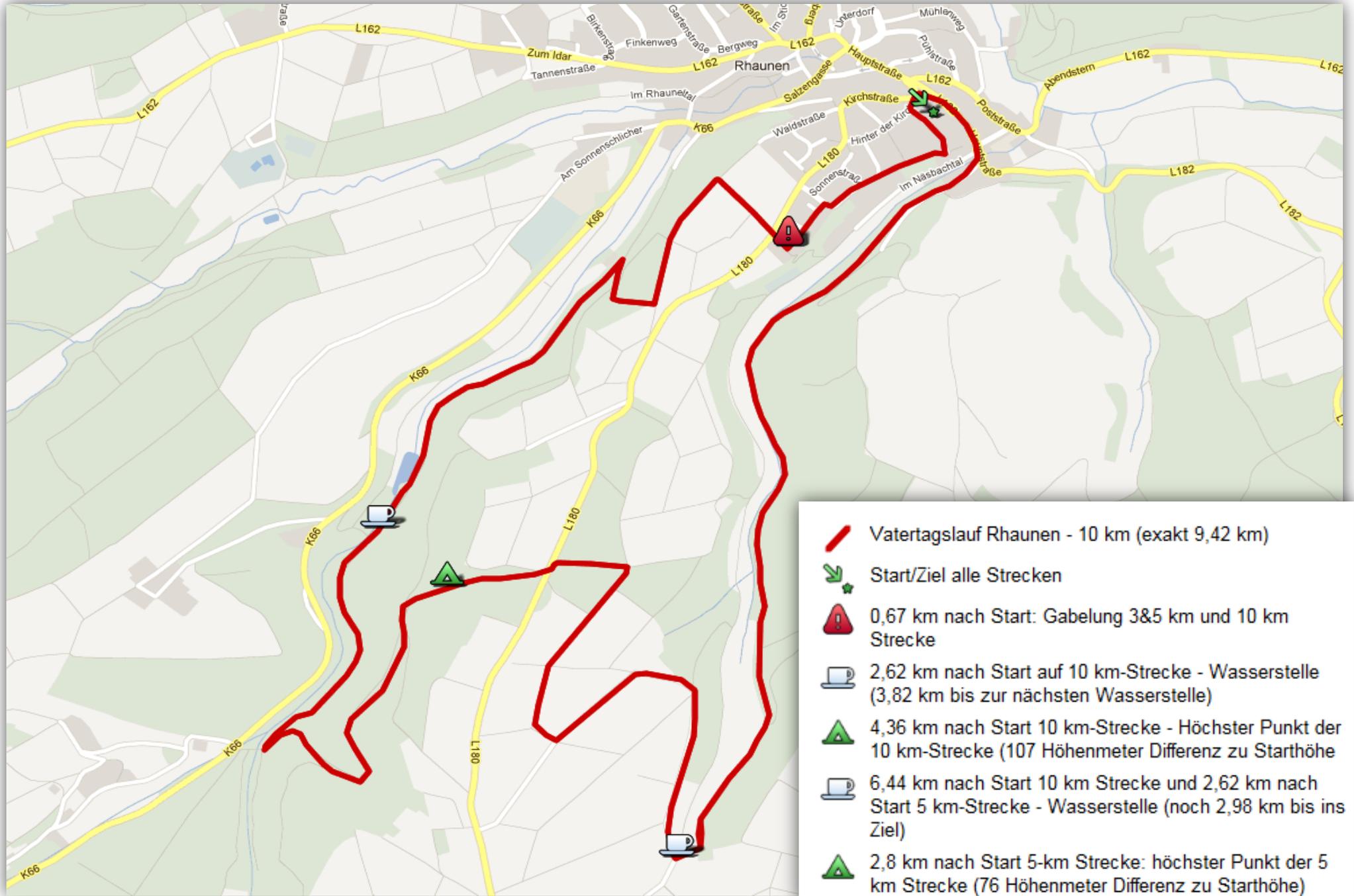


Höhenprofil: Vatertagslauf Rhaunen – 5 km Strecke (exakt 5,64 km)

Höchster Punkt 2,8 km nach Start – Höhendifferenz zum Start ist dort 76 Höhenmeter



Streckenverlauf: Vatertagslauf Rhaunen – 10 km Strecke (exakt 9,4 km)



Höhenprofil: Vatertagslauf Rhaunen – 10 km Strecke (exakt 9,42 km)

- Höchster Punkt 4,36 km nach Start – Höhendifferenz zum Start ist dort 107 Höhenmeter
- Insgesamt läuft man im Verlauf der gesamten Strecke 186 Höhenmeter bergauf und natürlich auch wieder 186 Höhenmeter bergab

