

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
001	0,20	145	600	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Einmündung Strasse bei Skiverleih	links flach an Fabrik vorbei	A	00:01	00:01	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
002	0,35	100	594	+ 0 - 6 - 6	+ 0 - 6	+ 0 - 8		Abzweig bei Fabrik	gerade Strasse folgen bis ins Tal	A	00:02	00:01	00:01	00:01	00:01	00:01	00:00
003	0,45	175	588	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Abzweig über Brücke	rechts Richtung Hauptstrasse	A	00:02	00:02	00:01	00:01	00:01	00:01	00:01
004	0,62	105	587	+ 1 - 0 + 1	+ 2 - 1	+ 2 - 1		Einmündung Hauptstrasse Eventschild	rechts in Ort	A	00:03	00:03	00:02	00:02	00:02	00:01	00:01
005	0,73	213	588	+ 11 - 0 + 11	+ 5 - 0	+ 8 - 0		Abzweig am Lidl Rewe Parkplatz	links bergauf Hohe Eimberg	A	00:04	00:03	00:03	00:02	00:02	00:02	00:01
006	0,94	228	599	+ 19 - 0 + 19	+ 8 - 0	+ 9 - 0		Hotel Hohe Eimberg /Magdalenenhof	gerade bergauf	R	00:05	00:04	00:04	00:03	00:03	00:02	00:02
007	1,17	189	618	+ 17 - 0 + 17	+ 9 - 0	+ 9 - 0		Abzweig letzte Haus	gerade bergauf	S	00:07	00:05	00:05	00:04	00:03	00:03	00:03
008	1,36	616	635	+ 69 - 0 + 69	+ 11 - 0	+ 14 - 0		Einmündung Schotterweg	gerade bergauf	S	00:08	00:06	00:05	00:05	00:04	00:04	00:03
009	1,97	240	704	+ 24 - 0 + 24	+ 9 - 0	+ 14 - 0		Abzweig rechte Hand Wanderparkplatz	links bergauf Richtung Zum Hohen Eimberg	S	00:11	00:09	00:08	00:07	00:06	00:05	00:05
010	2,21	338	727	+ 26 - 0 + 26	+ 8 - 0	+ 10 - 0		Abzweig in Kurve	rechts dem Weg folgen bergauf	S	00:13	00:11	00:09	00:08	00:07	00:06	00:06
011	2,55	458	753	+ 47 - 0 + 47	+ 10 - 0	+ 11 - 0		Kreuzung bei Umsetzer	rechts bergauf Richtung Hoher Eimberg	W	00:15	00:12	00:10	00:09	00:08	00:07	00:06
012	3,01	213	801	+ 7 - 0 + 7	+ 3 - 0	+ 11 - 0		Abzweig in Anstieg	gerade auf Weg bleiben	W	00:18	00:15	00:12	00:11	00:10	00:09	00:08

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
013	3,22	1.365	808	+ 5 - 45 - 40	+ 2 - 4	+ 3 - 10		Abzweig Grenzstein	rechts in Trail Tour 30, 33	P	00:19	00:16	00:13	00:12	00:10	00:09	00:08
014	4,59	1.111	767	+ 22 - 66 - 44	+ 4 - 12	+ 5 - 23		Kreuzung Frühstücksplatz	rechts gerade Trail Grenze folgen	P	00:27	00:22	00:19	00:17	00:15	00:13	00:12
015	5,70	179	724	+ 0 - 44 - 44	+ 0 - 25	+ 0 - 26		Kreuzung in steiler Abfahrt	gerade steil Bergab Tour 30/33	P	00:34	00:28	00:24	00:21	00:18	00:17	00:15
016	5,88	127	680	+ 0 - 15 - 15	+ 0 - 11	+ 0 - 26		Abzweig nach Downhill vor Schotterweg	links Trail parallele Schotterweg	P	00:35	00:29	00:25	00:22	00:19	00:17	00:16
017	6,00	936	665	+ 35 - 16 + 19	+ 6 - 5	+ 10 - 6		Abzweig in Kurve	gerade Grenzweg folgen Tour 30+33	P	00:36	00:30	00:25	00:22	00:20	00:18	00:16
018	6,94	1.456	684	+ 13 - 47 - 34	+ 2 - 6	+ 3 - 13		Rotheckkopf am Grenzstein	rechts weiter der Granze entlang	P	00:41	00:34	00:29	00:26	00:23	00:20	00:18
019	8,39	105	650	+ 0 - 4 - 4	+ 0 - 5	+ 0 - 19		Abzweig im Grenzweg	rechts leicht Bergab	P	00:50	00:41	00:35	00:31	00:27	00:25	00:22
020	8,50	321	646	+ 0 - 49 - 49	+ 0 - 15	+ 0 - 20		Einmündung Schotterweg	links Bergab	S	00:50	00:42	00:36	00:31	00:28	00:25	00:23
021	8,82	664	597	+ 0 - 36 - 36	+ 0 - 5	+ 0 - 13		Einmündung	gerade Flacher werden	S	00:52	00:44	00:37	00:33	00:29	00:26	00:24
022	9,48	913	561	+ 1 - 102 - 101	+ 5 - 12	+ 6 - 15		Abzweig vor Spitzkehre	links steil bergab	S	00:56	00:47	00:40	00:35	00:31	00:28	00:25
023	10,40	273	460	+ 1 - 1 - 0	+ 1 - 1	+ 2 - 2		Einmündung Hauptstrasse bei Kläranlage Willingen	links bis Abzweig hinter Kläranlagen Einfahrt	A	01:02	00:51	00:44	00:38	00:34	00:31	00:28
024	10,67	141	460	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Abzweig bei Kläranlagen Einfahrt	rechts in Richtung Waldrand	S	01:04	00:53	00:45	00:40	00:35	00:32	00:29

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
025	10,81	1.412	459	+ 59 - 3 + 57	+ 4 - 4	+ 11 - 11		Einmündung in Wald	links steil bergauf	S	01:04	00:54	00:46	00:40	00:36	00:32	00:29
026	12,22	208	515	+ 0 - 17 - 17	+ 0 - 8	+ 0 - 11		Einmündung oben ankommend	links bergab	S	01:13	01:01	00:52	00:45	00:40	00:36	00:33
027	12,43	315	498	+ 0 - 29 - 29	+ 0 - 9	+ 0 - 12		Abzweig in Abfahrt	rechts flach in Waldweg	W	01:14	01:02	00:53	00:46	00:41	00:37	00:33
028	12,75	209	469	+ 2 - 13 - 11	+ 2 - 10	+ 3 - 17		Einmündung in steiler Abfahrt	links spitz bergab	W	01:16	01:03	00:54	00:47	00:42	00:38	00:34
029	12,95	595	458	+ 14 - 0 + 14	+ 2 - 0	+ 2 - 0		Einmündung Schotterweg	rechts ganz leicht bergauf	S	01:17	01:04	00:55	00:48	00:43	00:38	00:35
030	13,55	1.185	472	+ 29 - 0 + 29	+ 2 - 0	+ 6 - 0		Abzweig	gerade im Tal weiter	S	01:21	01:07	00:58	00:50	00:45	00:40	00:36
031	14,73	1.346	501	+ 84 - 0 + 84	+ 6 - 0	+ 8 - 0		Abzweig	links spitz bergauf	S	01:28	01:13	01:03	00:55	00:49	00:44	00:40
032	16,08	180	585	+ 14 - 0 + 14	+ 8 - 0	+ 8 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf	S	01:36	01:20	01:08	01:00	00:53	00:48	00:43
033	16,26	652	600	+ 54 - 0 + 54	+ 8 - 0	+ 16 - 0		Gabelung im Anstieg	rechts bergauf	S	01:37	01:21	01:09	01:00	00:54	00:48	00:44
034	16,91	1.136	654	+ 18 - 7 + 11	+ 3 - 1	+ 8 - 6		Einmündung bei dickem Baum in Kreuzung	gerade leicht bergab	S	01:41	01:24	01:12	01:03	00:56	00:50	00:46
035	18,05	56	665	+ 0 - 13 - 13	+ 0 - 23	+ 0 - 23		Abzweig in Abfahrt	links bergab	S	01:48	01:30	01:17	01:07	01:00	00:54	00:49
036	18,11	124	651	+ 0 - 3 - 3	+ 0 - 3	+ 0 - 15		Kreuzung bei Schutzhütte	llinks flach	S	01:48	01:30	01:17	01:07	01:00	00:54	00:49

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
037	18,23	800	649	+ 0 - 24 - 24	+ 0 - 3	+ 0 - 10		Abzweig	gerade links leicht bergab	S	01:49	01:31	01:18	01:08	01:00	00:54	00:49
038	19,03	335	624	+ 0 - 27 - 27	+ 0 - 8	+ 0 - 10		Abzweig im flachen Teil	gerade auf Weg bleiben	S	01:54	01:35	01:21	01:11	01:03	00:57	00:51
039	19,37	969	597	+ 15 - 115 - 100	+ 88 - 12	+ 88 - 22		Abzweig im Flachstück	links flach später gergab	W	01:56	01:36	01:22	01:12	01:04	00:58	00:52
040	20,33	352	498	+ 1 - 12 - 12	+ 1 - 4	+ 2 - 11		Einmündung	gearde flach werden	S	02:02	01:41	01:27	01:16	01:07	01:01	00:55
041	20,69	660	486	+ 3 - 37 - 34	+ 4 - 7	+ 9 - 16		Abzweig	gearde links leicht bergab	S	02:04	01:43	01:28	01:17	01:08	01:02	00:56
042	21,35	145	452	+ 13 - 0 + 13	+ 10 - 0	+ 12 - 0		Einmündung Straße	rrechts bergauf	A	02:08	01:46	01:31	01:20	01:11	01:04	00:58
043	21,49	266	465	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 4	+ 0 - 5		Abzweig	links in Wald	S	02:08	01:47	01:32	01:20	01:11	01:04	00:58
044	21,76	844	455	+ 9 - 20 - 11	+ 3 - 4	+ 4 - 8		Bei Holzlagerplatz	gerade	W	02:10	01:48	01:33	01:21	01:12	01:05	00:59
045	22,60	247	445	+ 38 - 2 + 35	+ 14 - 23	+ 31 - 23		Einmündungs Schotterweg	rechts bergauf	S	02:15	01:53	01:36	01:24	01:15	01:07	01:01
046	22,85	1.190	480	+ 13 - 60 - 47	+ 4 - 6	+ 6 - 11		Kreuzung	gerade leicht bergab	W	02:17	01:54	01:37	01:25	01:16	01:08	01:02
047	24,04	218	433	+ 2 - 1 + 1	+ 1 - 6	+ 1 - 6		Kreuzung oberhalb des See	links bergab	S	02:24	02:00	01:43	01:30	01:20	01:12	01:05
048	24,26	463	433	+ 2 - 2 - 0	+ 1 - 1	+ 1 - 1		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf	S	02:25	02:01	01:43	01:30	01:20	01:12	01:06



# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
049	24,72	482	433	+ 0 - 59 - 59	+ 0 - 12	+ 0 - 13	↑	Abzweig auf Kuppe Beginn Asphalt	gerade Asphalt bergab	R	02:28	02:03	01:45	01:32	01:22	01:14	01:07
050	25,20	178	374	+ 1 - 2 - 1	+ 1 - 3	+ 1 - 5	↘	Einmündung bei Bootssteg	rechts der Uferstrasse entlang	R	02:31	02:06	01:48	01:34	01:24	01:15	01:08
051	25,38	298	373	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 0	+ 0 - 1	↑	Abzweig bei Hütte	gerade weiter der Uferstrasse	R	02:32	02:06	01:48	01:35	01:24	01:16	01:09
052	25,68	272	372	+ 5 - 0 + 5	+ 2 - 1	+ 3 - 1	↘	Einmündung bei Seebrücke	rechts Richtung Stormbruch	A	02:34	02:08	01:50	01:36	01:25	01:17	01:10
053	25,95	264	377	+ 27 - 0 + 27	+ 10 - 0	+ 35 - 0	↘	Abzweig von Hauptstraße	rechts bergauf	S	02:35	02:09	01:51	01:37	01:26	01:17	01:10
054	26,21	569	404	+ 37 - 0 + 37	+ 7 - 0	+ 11 - 0	↘	Einmündung Schotterweg	links leicht bergan	S	02:37	02:11	01:52	01:38	01:27	01:18	01:11
055	26,78	81	441	+ 4 - 0 + 4	+ 6 - 0	+ 7 - 0	↑	Einmündung Straße	gerade Ri. Bauernhof	R	02:40	02:13	01:54	01:40	01:29	01:20	01:13
056	26,86	865	446	+ 48 - 2 + 46	+ 7 - 2	+ 15 - 2	↘	Hinter Hof	rechts halten bergauf	S	02:41	02:14	01:55	01:40	01:29	01:20	01:13
057	27,73	81	492	+ 2 - 0 + 2	+ 3 - 0	+ 3 - 0	↑	Abzweig vor Straße	gerade	S	02:46	02:18	01:58	01:43	01:32	01:23	01:15
058	27,81	365	494	+ 20 - 1 + 19	+ 5 - 2	+ 11 - 2	↑	Einmündung Straße	gerade bergauf	A	02:46	02:19	01:59	01:44	01:32	01:23	01:15
059	28,17	366	513	+ 1 - 2 - 1	+ 0 - 1	+ 1 - 2	↘	Abzweig auf Kuppe	rechts flach ind Feldweg	S	02:49	02:20	02:00	01:45	01:33	01:24	01:16
060	28,54	119	512	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0	↑	Kreuzung im Feld	gerade	R	02:51	02:22	02:02	01:47	01:35	01:25	01:17

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
061	28,66	397	514	+ 17 - 0 + 17	+ 4 - 0	+ 5 - 0		Abzweig	rechts in Feldweg	S	02:51	02:23	02:02	01:47	01:35	01:25	01:18
062	29,06	435	531	+ 0 - 16 - 16	+ 3 - 4	+ 3 - 12		Abzweig	Spitz links	W	02:54	02:25	02:04	01:48	01:36	01:27	01:19
063	29,49	69	515	+ 6 - 0 + 6	+ 9 - 0	+ 14 - 0		Abzweig Strasse	rechts hoch	R	02:56	02:27	02:06	01:50	01:38	01:28	01:20
064	29,56	437	521	+ 43 - 0 + 43	+ 10 - 0	+ 14 - 0			gerade	S	02:57	02:27	02:06	01:50	01:38	01:28	01:20
065	30,00	786	564	+ 83 - 6 + 77	+ 12 - 5	+ 18 - 5		Abzweig bei Hütte	rechts flach	S	02:59	02:29	02:08	01:52	01:39	01:29	01:21
066	30,78	74	641	+ 11 - 0 + 11	+ 15 - 0	+ 18 - 0		Abzweig oben	links richtung Hütte	S	03:04	02:33	02:11	01:55	01:42	01:32	01:23
067	30,86	56	652	+ 13 - 0 + 13	+ 24 - 0	+ 27 - 0		Kreuzung bei Schutzhütte	links bergauf	S	03:05	02:34	02:12	01:55	01:42	01:32	01:24
068	30,91	1.093	665	+ 22 - 1 + 21	+ 2 - 1	+ 4 - 2		Abzweig in Abfahrt	links bergauf	S	03:05	02:34	02:12	01:55	01:43	01:32	01:24
069	32,01	506	686	+ 0 - 35 - 35	+ 0 - 7	+ 0 - 18		Abzweig	gerade auf Weg bleiben	R	03:12	02:40	02:17	02:00	01:46	01:36	01:27
070	32,51	103	652	+ 0 - 11 - 11	+ 0 - 11	+ 0 - 15		Einmündung Beginn Strasse	links Strasse bergab bis hinter Häuser	R	03:15	02:42	02:19	02:01	01:48	01:37	01:28
071	32,61	262	640	+ 1 - 14 - 12	+ 2 - 7	+ 8 - 12		Abzweig vor Häusern	gerade Strasse folgen bis hinter Häuser	R	03:15	02:43	02:19	02:02	01:48	01:37	01:28
072	32,88	444	628	+ 0 - 25 - 25	+ 1 - 6	+ 1 - 11		Abzweig in Trail schwer zu finden	links bergauf Wanderweg Uplandsteig = U parallel Strasse	P	03:17	02:44	02:20	02:03	01:49	01:38	01:29

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
073	33,32	77	603	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 7	+ 0 - 12		Einmündung Schotterweg	gerade über Weg in Trail Wanderweg U parallel Strasse	P	03:19	02:46	02:22	02:04	01:51	01:39	01:30
074	33,40	312	598	+ 0 - 19 - 19	+ 0 - 6	+ 0 - 18		Einmündung Strasse	rechts gerade auf Strasse	R	03:20	02:46	02:23	02:05	01:51	01:40	01:31
075	33,71	281	579	+ 18 - 0 + 18	+ 6 - 0	+ 8 - 0		Kreuzung bei Parkplatz	gerade bis Hauptstrasse	R	03:22	02:48	02:24	02:06	01:52	01:41	01:31
076	33,99	234	597	+ 12 - 0 + 12	+ 5 - 0	+ 6 - 0		Kreuzung Hauptstrasse	gerade in Schotterweg bergauf Wanderweg = U	S	03:23	02:49	02:25	02:07	01:53	01:41	01:32
077	34,22	148	608	+ 5 - 0 + 5	+ 3 - 0	+ 12 - 0		Abzweig im Anstieg	rechts bergauf Richtung Wald Rattlar	S	03:25	02:51	02:26	02:08	01:54	01:42	01:33
078	34,37	359	614	+ 1 - 1 + 0	+ 1 - 1	+ 1 - 1		Abzweig auf Kuppe	gerade flach werdend	S	03:26	02:51	02:27	02:08	01:54	01:43	01:33
079	34,73	517	614	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 2	+ 0 - 7		Kreuzung auf Höhenrücken	gerade afu Weg bleiben	S	03:28	02:53	02:28	02:10	01:55	01:44	01:34
080	35,25	361	605	+ 0 - 35 - 35	+ 0 - 10	+ 0 - 10		Abzweig	links bergab	S	03:31	02:56	02:31	02:12	01:57	01:45	01:36
081	35,61	148	570	+ 0 - 18 - 18	+ 0 - 12	+ 0 - 21		Abzweig bei Schutzhütte	rechts bergab	S	03:33	02:58	02:32	02:13	01:58	01:46	01:37
082	35,76	121	553	+ 0 - 4 - 4	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig vor Waldrand	links in Wiesentail	W	03:34	02:58	02:33	02:14	01:59	01:47	01:37
083	35,88	52	548	+ 0 - 3 - 3	+ 0 - 6	+ 0 - 8		Einmündung Uplandsteig	rechts Wanderweg = U folgen	S	03:35	02:59	02:33	02:14	01:59	01:47	01:37
084	35,93	723	545	+ 1 - 20 - 18	+ 0 - 7	+ 1 - 8		Abzweig in Abfahrt	gerade auf Weg Uplandsteig bleiben	S	03:35	02:59	02:33	02:14	01:59	01:47	01:37

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
085	36,65	222	527	+ 0 - 27 - 27	+ 0 - 12	+ 0 - 17		Einmündung Strasse	links bergab Wanderweg = U	R	03:39	03:03	02:37	02:17	02:02	01:49	01:39
086	36,88	130	500	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 7	+ 0 - 8		Einmündung Strasse	links bergab bis in Ortschaft	R	03:41	03:04	02:38	02:18	02:02	01:50	01:40
087	37,01	98	491	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 2	+ 0 - 2		Gabelung in Ortschaft	rechts bergab	A	03:42	03:05	02:38	02:18	02:03	01:51	01:40
088	37,10	60	490	+ 5 - 0 + 5	+ 8 - 0	+ 9 - 0		Abzweig in Ortschaft	gerade flach über Bach	R	03:42	03:05	02:39	02:19	02:03	01:51	01:41
089	37,16	236	495	+ 1 - 1 - 0	+ 1 - 1	+ 1 - 1		Abzweig Feuerwehr Haus Gaststätte Bauernstübchen	rechts Wanderweg Uplandsteig = U	R	03:42	03:05	02:39	02:19	02:03	01:51	01:41
090	37,40	148	495	+ 11 - 0 + 11	+ 7 - 0	+ 17 - 0		Abzweig Ortsende	links leicht bergauf	R	03:44	03:07	02:40	02:20	02:04	01:52	01:42
091	37,55	435	506	+ 26 - 0 + 26	+ 6 - 0	+ 7 - 0		Gabelung vor Haus	rechts Schotterweg bergauf	S	03:45	03:07	02:40	02:20	02:05	01:52	01:42
092	37,98	364	532	+ 28 - 0 + 28	+ 8 - 0	+ 8 - 0		Abzweig in Kurve	links auf Weg bleiben	S	03:47	03:09	02:42	02:22	02:06	01:53	01:43
093	38,35	92	560	+ 5 - 0 + 5	+ 7 - 0	+ 10 - 0		Einmündung Schotterweg	links flach weiter	S	03:50	03:11	02:44	02:23	02:07	01:55	01:44
094	38,44	161	564	+ 16 - 0 + 16	+ 10 - 0	+ 10 - 0		Abzweig in Wiesenweg von Gebüschreihe	rechts bergauf	W	03:50	03:12	02:44	02:24	02:08	01:55	01:44
095	38,60	274	581	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 3	+ 0 - 3		Einmündung Strasse	links flach weiter	R	03:51	03:12	02:45	02:24	02:08	01:55	01:45
096	38,87	93	572	+ 6 - 0 + 6	+ 6 - 0	+ 7 - 0		Einmündung Strasse	rechts bergauf	R	03:53	03:14	02:46	02:25	02:09	01:56	01:46



# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
097	38,97	384	578	+ 37 - 0 + 37	+ 10 - 0	+ 12 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade auf WEg bleiben bis Umsetzer	R	03:53	03:14	02:46	02:26	02:09	01:56	01:46
098	39,35	187	615	+ 4 - 0 + 4	+ 2 - 0	+ 2 - 0		Abzweig Umsetzer	gerade flach weiter	S	03:56	03:16	02:48	02:27	02:11	01:58	01:47
099	39,54	431	619	+ 9 - 0 + 9	+ 2 - 0	+ 3 - 0		Abzweig MTB Strecke 26	gerade flach weiter	S	03:57	03:17	02:49	02:28	02:11	01:58	01:47
100	39,97	320	628	+ 7 - 0 + 7	+ 2 - 0	+ 2 - 0		Abzweig im Wald	gerade flach weiter	S	03:59	03:19	02:51	02:29	02:13	01:59	01:49
101	40,29	2.056	634	+ 23 - 57 - 34	+ 2 - 7	+ 2 - 7		Abzweig im Wald	gerade flach weiter	S	04:01	03:21	02:52	02:31	02:14	02:00	01:49
102	42,34	686	600	+ 0 - 20 - 20	+ 0 - 3	+ 0 - 3		Abzweig vor Pferdehof	spitz rechts flach	S	04:14	03:31	03:01	02:38	02:21	02:07	01:55
103	43,03	150	581	+ 0 - 4 - 4	+ 0 - 3	+ 0 - 3		Abzweig in Trail am Geländer	links in Trail auf andere Talseite	P	04:18	03:35	03:04	02:41	02:23	02:09	01:57
104	43,18	85	576	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Einmündung aus Trail	rechts Richtung Kläranlage	R	04:19	03:35	03:05	02:41	02:23	02:09	01:57
105	43,26	188	576	+ 16 - 0 + 16	+ 8 - 0	+ 10 - 0		Abzweig an Kläranlage	links bergauf	W	04:19	03:36	03:05	02:42	02:24	02:09	01:57
106	43,45	844	592	+ 36 - 9 + 26	+ 6 - 3	+ 15 - 6		Abzweig in Wald kommend	links leicht bergauf	P	04:20	03:37	03:06	02:42	02:24	02:10	01:58
107	44,30	251	618	+ 18 - 0 + 18	+ 7 - 0	+ 10 - 0		Tailabzweig	rechts steil bergauf	P	04:25	03:41	03:09	02:46	02:27	02:12	02:00
108	44,55	334	637	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 3 - 0		Einmündung im Trail	gerade flach weiter	P	04:27	03:42	03:10	02:47	02:28	02:13	02:01

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
109	44,88	139	637	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Einmündung vor Wiesen	links Richtung Hauptstrasse	W	04:29	03:44	03:12	02:48	02:29	02:14	02:02
110	45,02	166	637	+ 3 - 0 + 3	+ 2 - 0	+ 4 - 0		Einmündung Hauptstrasse	gerade in Parkbucht dann rechts bergauf	S	04:30	03:45	03:12	02:48	02:30	02:15	02:02
111	45,19	93	640	+ 2 - 0 + 2	+ 2 - 0	+ 2 - 0		Abzweig in Parkbucht	rechts in Feldweg	R	04:31	03:45	03:13	02:49	02:30	02:15	02:03
112	45,28	134	641	+ 0 - 1 - 1	+ 2 - 1	+ 2 - 1		Abzweig Beginn Schotter	gerade Weg bergab	S	04:31	03:46	03:14	02:49	02:30	02:15	02:03
113	45,41	953	641	+ 0 - 54 - 54	+ 0 - 6	+ 0 - 23		Abzweig vor Abfahrt	gerade bergab bis ins Tal	S	04:32	03:47	03:14	02:50	02:31	02:16	02:03
114	46,37	376	587	+ 9 - 1 + 8	+ 3 - 1	+ 4 - 2		Abzweig im Aartal	links Richtung Stryck	S	04:38	03:51	03:18	02:53	02:34	02:19	02:06
115	46,74	615	595	+ 11 - 0 + 11	+ 2 - 1	+ 3 - 1		Abzweig bei Bach	gerade Tal folgen	S	04:40	03:53	03:20	02:55	02:35	02:20	02:07
116	47,36	72	605	+ 1 - 1 - 0	+ 4 - 1	+ 4 - 1		Abzweig	gerade zum Haus	S	04:44	03:56	03:22	02:57	02:37	02:22	02:09
117	47,43	120	605	+ 6 - 0 + 6	+ 5 - 0	+ 6 - 0		Einmündung Parkplatz	rechts durch Unterführung	S	04:44	03:57	03:23	02:57	02:38	02:22	02:09
118	47,55	36	612	+ 1 - 0 + 1	+ 2 - 0	+ 2 - 0		Abzweig hinter Unterführung	links Stufen hoch	P	04:45	03:57	03:23	02:58	02:38	02:22	02:09
119	47,59	59	612	+ 0 - 0 - 0	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Einmündung Parkplatz	gerade über Großraumparkplatz	S	04:45	03:57	03:23	02:58	02:38	02:22	02:09
120	47,64	351	612	+ 0 - 3 - 2	+ 1 - 1	+ 1 - 1		in nächten Parkplatz	gerade Parkplatz entlang	S	04:45	03:58	03:24	02:58	02:38	02:22	02:09

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
121	48,00	216	609	+ 4 - 0 + 4	+ 2 - 0	+ 3 - 0		in nächten Parkplatz	gerade über Parkplatz	S	04:47	03:59	03:25	02:59	02:39	02:23	02:10
122	48,21	37	613	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Ende Parkplatz	links über Hauptstrasse	S	04:49	04:01	03:26	03:00	02:40	02:24	02:11
123	48,25	57	614	+ 2 - 0 + 2	+ 4 - 0	+ 7 - 0		Keuzung Hauptstrasse	gerade Strasse Richtung Mühlenkopfschanze	A	04:49	04:01	03:26	03:00	02:40	02:24	02:11
124	48,31	517	616	+ 11 - 12 - 1	+ 2 - 10	+ 7 - 12		Abzweig	Strasse folgen	A	04:49	04:01	03:27	03:01	02:41	02:24	02:11
125	48,82	46	615	+ 0 - 4 - 4	+ 1 - 12	+ 1 - 15		Abzweig	gerade bis Kzurve Cafe Paradies	A	04:52	04:04	03:29	03:03	02:42	02:26	02:13
126	48,87	108	611	+ 2 - 0 + 2	+ 4 - 0	+ 6 - 1		Abzweig in Kurve Cafe Paradies	gerade Richtung Schanze	R	04:53	04:04	03:29	03:03	02:42	02:26	02:13
127	48,98	384	613	+ 3 - 0 + 3	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Hinter Cafe Paradies	gerade Richtung Schanze	R	04:53	04:04	03:29	03:03	02:43	02:26	02:13
128	49,36	52	616	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 3	+ 0 - 3		Mühlenkopfschanze Auslauf oben	rechts andere Steit zum Cafe Aufwind	S	04:56	04:06	03:31	03:05	02:44	02:28	02:14
129	49,41	78	615	+ 0 - 2 - 2	+ 0 - 3	+ 0 - 3		Auslauf Mühlenkopfschanze Cafe Aufwind	rechts Richtung Parkplatz	S	04:56	04:07	03:31	03:05	02:44	02:28	02:14
130	49,49	84	612	+ 8 - 0 + 8	+ 9 - 0	+ 18 - 0		Ende Cafe Aufwind	links bergauf	S	04:56	04:07	03:32	03:05	02:44	02:28	02:14
131	49,58	422	620	+ 3 - 0 + 3	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Einmündung oberhalb Cafe Aufwind	gerade flach weiter	S	04:57	04:07	03:32	03:05	02:45	02:28	02:15
132	50,00	32	623	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Abzweig oberhalb Hotelanlage	rechts am Hotel entlang	S	04:59	04:09	03:34	03:07	02:46	02:29	02:16

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
133	50,03	222	623	+ 26 - 0 + 26	+ 12 - 0	+ 15 - 0		Abzweig Wirtstube Stryckhaus	links bergauf	R	05:00	04:10	03:34	03:07	02:46	02:30	02:16
134	50,25	269	649	+ 25 - 0 + 25	+ 9 - 0	+ 12 - 0		Abzweig Waldlehrpfad	gerader berauf	R	05:01	04:11	03:35	03:08	02:47	02:30	02:17
135	50,52	80	674	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Beginn Schotter	Beginn Schotter	S	05:03	04:12	03:36	03:09	02:48	02:31	02:17
136	50,60	41	675	+ 5 - 0 + 5	+ 11 - 0	+ 11 - 0		Abzweig kurz hinter am Parkplatz	gerade bergauf	S	05:03	04:12	03:36	03:09	02:48	02:31	02:17
137	50,64	418	680	+ 40 - 0 + 40	+ 10 - 0	+ 10 - 0		Abzweig am Zaun	gerade den Märchenpark Zaun entlang bergauf	S	05:03	04:13	03:37	03:09	02:48	02:31	02:18
138	51,06	239	720	+ 0 - 19 - 19	+ 0 - 8	+ 0 - 15		Abzweig Zaun Wildgehege	gerade DH überqueren	S	05:06	04:15	03:38	03:11	02:50	02:33	02:19
139	51,30	148	701	+ 0 - 17 - 17	+ 0 - 23	+ 0 - 70		Abzweig Wasserbehälter	rechts spitz runter	P	05:07	04:16	03:39	03:12	02:50	02:33	02:19
140	51,45	263	684	+ 0 - 20 - 20	+ 0 - 8	+ 0 - 11		Oberhalb Wilddieb	rechts Lifttrasse	P	05:08	04:17	03:40	03:12	02:51	02:34	02:20
141	51,71	189	665	+ 0 - 27 - 27	+ 0 - 14	+ 0 - 19		Verpflegung nächste Runde	rechts	P	05:10	04:18	03:41	03:13	02:52	02:35	02:21
142	51,90	70	638	+ 0 - 6 - 6	+ 0 - 9	+ 0 - 13		Abzweig	rechts flach	S	05:11	04:19	03:42	03:14	02:52	02:35	02:21
143	51,97	229	632	+ 0 - 19 - 19	+ 0 - 9	+ 0 - 14		Abzweig	links bergab	S	05:11	04:19	03:42	03:14	02:53	02:35	02:21
144	52,20	308	613	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 3	+ 0 - 8		Einmündung Strasse	rechts	A	05:13	04:20	03:43	03:15	02:53	02:36	02:22



# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
145	52,51	33	603	+ 46 - 0 + 46	+ 140 - 0	+ 140 - 0		Einmündung Wiese	rechts	P	05:15	04:22	03:45	03:16	02:55	02:37	02:23
146	52,54	177	649	+ 3 - 0 + 3	+ 2 - 0	+ 5 - 0		Einmündung Schotterweg in Wiesenflächen	rechts flach	S	05:15	04:22	03:45	03:17	02:55	02:37	02:23
147	52,71	377	652	+ 41 - 0 + 41	+ 12 - 0	+ 24 - 0		Abzweig Unter der Ettelsbergbahn	links steil bergauf der Liftrasse folgen	P	05:16	04:23	03:45	03:17	02:55	02:38	02:23
148	53,09	33	693	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 2	+ 0 - 2		Einmündung Schotterweg	links flach zum Parkplatz	S	05:18	04:25	03:47	03:19	02:56	02:39	02:24
149	53,12	337	692	+ 53 - 0 + 53	+ 16 - 0	+ 16 - 0		Wanderparkplatz bei Hotel Wilddieb	links Wanderweg Ettelsberg bergauf	P	05:18	04:25	03:47	03:19	02:57	02:39	02:24
150	53,46	628	745	+ 44 - 0 + 44	+ 7 - 0	+ 17 - 0		Einmündung Schotterweg bei Wasserbehälter	rechts bergauf	S	05:20	04:27	03:49	03:20	02:58	02:40	02:25
151	54,09	164	789	+ 20 - 0 + 20	+ 12 - 0	+ 17 - 0		Abzweig nach Schlepplift	links bergauf	S	05:24	04:30	03:51	03:22	03:00	02:42	02:27
152	54,25	279	809	+ 24 - 0 + 24	+ 9 - 0	+ 9 - 0		Kreuzung bei Heidefläche	gerade den breiten Hohlweg bergauf zur Hütte	S	05:25	04:31	03:52	03:23	03:00	02:42	02:27
153	54,53	113	833	+ 7 - 0 + 7	+ 6 - 0	+ 9 - 0		Einmündung oberhalb Siggis Hütter	rechts leicht bergauf zum Gipfelkreuz	S	05:27	04:32	03:53	03:24	03:01	02:43	02:28
154	54,65	154	840	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 3		Ettelsberg Gipfelkreuz 100 m gerade Siggis Hütte	rechts zur Freeridestrecke flach	S	05:27	04:33	03:54	03:24	03:02	02:43	02:29
155	54,80	495	839	+ 0 - 36 - 36	+ 0 - 7	+ 0 - 10		Abzweig Freeridestrecke	links Schotterweg bergab	S	05:28	04:33	03:54	03:25	03:02	02:44	02:29
156	55,29	155	803	+ 1 - 2 - 1	+ 1 - 3	+ 1 - 3		Einmündung Schotterweg	gerade flach weiter bis zur Großen Grube	S	05:31	04:36	03:56	03:27	03:04	02:45	02:30








# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
157	55,45	1.411	802	+ 38 - 34 + 5	+ 6 - 4	+ 9 - 6		Kohlmeiler Große Grube	hinter Kohlmeiler 1. Weg rechts bergauf	W	05:32	04:37	03:57	03:27	03:04	02:46	02:31
158	56,86	296	806	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig in Abfahrt	gerade bergab	W	05:41	04:44	04:03	03:33	03:09	02:50	02:35
159	57,16	94	796	+ 5 - 0 + 5	+ 5 - 0	+ 5 - 0		Kreuzung Lütke Feld	rechts leicht berauf	S	05:42	04:45	04:04	03:34	03:10	02:51	02:35
160	57,25	611	801	+ 4 - 3 + 1	+ 2 - 1	+ 3 - 1		hinter große Kreuzung	leicht bergauf	S	05:43	04:46	04:05	03:34	03:10	02:51	02:36
161	57,86	125	802	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 7	+ 0 - 11		Hütte Streit	hinter Schutzhütte rechts Richtung Neuer Hagen	S	05:47	04:49	04:07	03:36	03:12	02:53	02:37
162	57,99	219	793	+ 1 - 1 - 0	+ 2 - 2	+ 10 - 3		Abzweig auf Freifläche	gerade Schotterweg folgen	S	05:47	04:49	04:08	03:37	03:13	02:53	02:38
163	58,21	59	793	+ 3 - 0 + 3	+ 4 - 0	+ 5 - 0		Abzweig vom Schotterweg nähe Hoppecke Quelle	links runter Wanderweg Uplandsteig = U + Rothaarsteig = R	S	05:49	04:51	04:09	03:38	03:14	02:54	02:38
164	58,26	359	796	+ 25 - 0 + 25	+ 7 - 2	+ 8 - 2		Einmündung Schotterweg	gerade links halten 20 m		05:49	04:51	04:09	03:38	03:14	02:54	02:38
165	58,62	511	821	+ 17 - 2 + 15	+ 5 - 1	+ 7 - 2		Beginn Weg	Beginn Weg	W	05:51	04:53	04:11	03:39	03:15	02:55	02:39
166	59,13	546	836	+ 0 - 7 - 7	+ 0 - 1	+ 0 - 2		Abzweig Uplandsteig	gerade flach weiter	W	05:54	04:55	04:13	03:41	03:17	02:57	02:41
167	59,68	82	828	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Abzweig	gerade bergab	W	05:58	04:58	04:15	03:43	03:18	02:59	02:42
168	59,76	112	829	+ 0 - 7 - 7	+ 1 - 7	+ 1 - 9		Oberhalb Heide Hütte	rechts Richtung Hütte	P	05:58	04:58	04:16	03:44	03:19	02:59	02:42

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde


ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
169	59,87	371	823	+ 0 - 40 - 40	+ 0 - 12	+ 0 - 23		Hochheide Hütte	rechts Trail Wanderweg Uplandsteit = U	P	05:59	04:59	04:16	03:44	03:19	02:59	02:43
170	60,25	50	783	+ 0 - 2 - 2	+ 0 - 4	+ 0 - 4		ehemaliger Wanderparkplatz Hochheide	gerade bis Parkplatz mitte	S	06:01	05:01	04:18	03:45	03:20	03:00	02:44
171	60,30	873	781	+ 0 - 116 - 116	+ 0 - 13	+ 0 - 17		Parkplatz mitte	lings bergab Wanderweg = X	P	06:01	05:01	04:18	03:46	03:20	03:00	02:44
172	61,17	377	665	+ 0 - 42 - 42	+ 4 - 11	+ 4 - 20		auf Schotterweg einmünden links Scheune	rechts/links bergab in Trail	P	06:07	05:05	04:22	03:49	03:23	03:03	02:46
173	61,55	63	623	+ 0 - 0 - 0	+ 8 - 1	+ 8 - 1		auf Schotterweg kommend durch Graben	gerade bergab zur Strasse	S	06:09	05:07	04:23	03:50	03:25	03:04	02:47
174	61,61	93	623	+ 0 - 2 - 2	+ 0 - 2	+ 0 - 3		Einmündung in Kurve	rechts Strasse bergab	A	06:09	05:08	04:24	03:51	03:25	03:04	02:48
175	61,70	112	621	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 4	+ 0 - 8		Abzweig von Strasse	rechts in Schotterweg flach	W	06:10	05:08	04:24	03:51	03:25	03:05	02:48
176	61,81	342	616	+ 0 - 25 - 25	+ 0 - 7	+ 0 - 13		Abzweig in Waldweg	links bergab	W	06:10	05:09	04:24	03:51	03:26	03:05	02:48
177	62,16	245	590	+ 0 - 18 - 18	+ 0 - 8	+ 0 - 10		Abzweig in Wald	gerade bergab	S	06:12	05:10	04:26	03:53	03:27	03:06	02:49
178	62,40	156	572	+ 7 - 3 + 4	+ 7 - 5	+ 13 - 7		Abzweig vor Kurve	gerade bergab	S	06:14	05:12	04:27	03:54	03:28	03:07	02:50
179	62,56	344	576	+ 27 - 0 + 27	+ 8 - 0	+ 12 - 0		Einmündung bei Schuppen	rechts bergauf Wanderweg WHT	R	06:15	05:12	04:28	03:54	03:28	03:07	02:50
180	62,90	55	604	+ 5 - 0 + 5	+ 9 - 0	+ 9 - 0		Abzweig Haus Verdi	gerade bergauf Wanderweg = WHT	S	06:17	05:14	04:29	03:55	03:29	03:08	02:51

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde







ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
181	62,96	270	609	+ 21 - 0 + 21	+ 8 - 0	+ 12 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf Wanderweg WHT	S	06:17	05:14	04:29	03:56	03:29	03:08	02:51
182	63,23	231	630	+ 27 - 0 + 27	+ 11 - 0	+ 17 - 0		Abzweig Anstieg	gerade bergauf	W	06:19	05:16	04:30	03:57	03:30	03:09	02:52
183	63,46	617	657	+ 60 - 0 + 60	+ 10 - 0	+ 22 - 0		Abzweig bei Grillhütte	gerade bergauf Wanderweg WHT	P	06:20	05:17	04:31	03:57	03:31	03:10	02:53
184	64,07	685	717	+ 41 - 1 + 40	+ 6 - 1	+ 12 - 1		Einmündung Schotterweg	links flacher werden	S	06:24	05:20	04:34	04:00	03:33	03:12	02:54
185	64,76	695	757	+ 19 - 0 + 19	+ 3 - 0	+ 10 - 0		Abzweig fast oben	rechts bergauf	S	06:28	05:23	04:37	04:02	03:35	03:14	02:56
186	65,45	38	776	+ 0 - 0 - 0	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Kreuzung in Trail	rechts auf andere Seite	P	06:32	05:27	04:40	04:05	03:38	03:16	02:58
187	65,49	590	776	+ 12 - 12 + 1	+ 4 - 5	+ 5 - 11		Unterer Borbecker Platz vor Schotterwege	links in Trail vor Schotterweg	P	06:32	05:27	04:40	04:05	03:38	03:16	02:58
188	66,08	491	777	+ 0 - 28 - 28	+ 0 - 5	+ 0 - 9		Schlepplift Sternrod Beginn Schotterweg	Beginn Schotterweg	S	06:36	05:30	04:43	04:07	03:40	03:18	03:00
189	66,57	99	749	+ 0 - 14 - 14	+ 0 - 14	+ 0 - 14		Abzweig in Abfahrt in Kurve	gerade rechts halten bergab	S	06:39	05:32	04:45	04:09	03:41	03:19	03:01
190	66,67	357	736	+ 0 - 48 - 48	+ 0 - 13	+ 0 - 18		Abzweig in Abfahrt	weiter bergab bis Hütte	S	06:40	05:33	04:45	04:10	03:42	03:20	03:01
191	67,03	198	688	+ 0 - 11 - 11	+ 0 - 5	+ 0 - 5		Abzweig in Abfahrt	weiter bergab	S	06:42	05:35	04:47	04:11	03:43	03:21	03:02
192	67,23	55	677	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 10	+ 0 - 10		Gabelung vor Hütte	rechts halten flach werden	S	06:43	05:36	04:48	04:12	03:44	03:21	03:03



# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
193	67,28	77	672	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 6 - 0		Kreuzung Ochsenkreuz	links an Hütte vorbei	S	06:43	05:36	04:48	04:12	03:44	03:21	03:03
194	67,36	717	672	+ 0 - 7 - 7	+ 0 - 1	+ 0 - 2		hinter Hütte	gerade flach	S	06:44	05:36	04:48	04:12	03:44	03:22	03:03
195	68,08	798	665	+ 0 - 116 - 116	+ 0 - 15	+ 0 - 15		Abzweig vor Abfahrt	gerade bergab bis ins Tal	S	06:48	05:40	04:51	04:15	03:46	03:24	03:05
196	68,88	75	549	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 14	+ 0 - 14		Abzweig in Abfahrt	gerade bis ins Tal	S	06:53	05:44	04:55	04:18	03:49	03:26	03:07
197	68,95	686	539	+ 0 - 71 - 71	+ 0 - 11	+ 0 - 17		Abzweig in Kurve	rechts bergab bis ins Tal	S	06:53	05:44	04:55	04:18	03:49	03:26	03:08
198	69,64	35	467	+ 7 - 0 + 7	+ 20 - 0	+ 20 - 0		Ecke Haus Wildenstein Hauptstrasse	rechts bergauf	R	06:57	05:48	04:58	04:21	03:52	03:28	03:09
199	69,67	857	474	+ 131 - 0 + 131	+ 15 - 0	+ 18 - 0		Oberhalb Hotel	rechts steil bergauf	S	06:58	05:48	04:58	04:21	03:52	03:29	03:10
200	70,53	1.333	605	+ 58 - 25 + 33	+ 6 - 6	+ 23 - 7		Abzweig im Kurvenanstieg	links flacher werden	S	07:03	05:52	05:02	04:24	03:55	03:31	03:12
201	71,86	380	638	+ 0 - 29 - 29	+ 0 - 7	+ 0 - 10		Einmündung nach Rampe	links bergab	S	07:11	05:59	05:07	04:29	03:59	03:35	03:15
202	72,24	510	609	+ 0 - 42 - 42	+ 0 - 8	+ 0 - 10		Beginn Radweg	Beginn Radweg	R	07:13	06:01	05:09	04:30	04:00	03:36	03:17
203	72,75	994	567	+ 6 - 4 + 3	+ 1 - 1	+ 3 - 1		Abzweig in Wiesen	gerade flach auf Strasse	R	07:16	06:03	05:11	04:32	04:02	03:38	03:18
204	73,75	30	569	+ 1 - 0 + 1	+ 4 - 0	+ 4 - 0		Einmündung Strasse	links bergab	R	07:22	06:08	05:16	04:36	04:05	03:41	03:21

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
205	73,77	243	571	+ 0 - 7 - 7	+ 9 - 3	+ 9 - 3		Abzweig am rechten Waldrand	rechts am Waldrand entlang falch	S	07:22	06:08	05:16	04:36	04:05	03:41	03:21
206	74,02	147	564	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Abzweig in Kurver	links auf die andere Seite	S	07:24	06:10	05:17	04:37	04:06	03:42	03:21
207	74,16	540	565	+ 2 - 0 + 2	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Abzweig	gerade flach in Richtung Felder	S	07:24	06:10	05:17	04:38	04:07	03:42	03:22
208	74,71	272	567	+ 1 - 0 + 1	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Abzweige in Weihnachtsbaumfeld	gerade wweiter	S	07:28	06:13	05:20	04:40	04:09	03:44	03:23
209	74,98	222	568	+ 0 - 65 - 65	+ 0 - 27	+ 0 - 41		Kreuzung Anfang Asphalt	gerade in Wiesentrail	P	07:29	06:14	05:21	04:41	04:09	03:44	03:24
210	75,20	609	503	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Einmündung	links flach weiter	P	07:31	06:15	05:22	04:41	04:10	03:45	03:25
211	75,81	168	495	+ 7 - 14 - 7	+ 12 - 12	+ 12 - 18		Kreuzung Gebetshäusschen	gerade zur Strasse	R	07:34	06:19	05:24	04:44	04:12	03:47	03:26
212	75,98	839	488	+ 0 - 22 - 22	+ 0 - 3	+ 0 - 4		Einmündung Strasse	links Richtung Ortschaft	A	07:35	06:19	05:25	04:44	04:13	03:47	03:27
213	76,82	159	466	+ 0 - 6 - 6	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig bei Campingplatz Straßenausbuchtung	geradde flach weiter	A	07:40	06:24	05:29	04:48	04:16	03:50	03:29
214	76,97	42	460	+ 5 - 0 + 5	+ 11 - 0	+ 11 - 0		Abzweig Einfahrt Campingplatz	rechts steil bergauf	A	07:41	06:24	05:29	04:48	04:16	03:50	03:29
215	77,02	62	465	+ 7 - 0 + 7	+ 11 - 0	+ 11 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf bis Ortsende	A	07:42	06:25	05:30	04:48	04:16	03:51	03:30
216	77,08	66	472	+ 7 - 0 + 7	+ 10 - 0	+ 11 - 0		Abzweig	gerade bergauf bis Ortsende	A	07:42	06:25	05:30	04:49	04:16	03:51	03:30

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
217	77,14	64	479	+ 9 - 0 + 8	+ 15 - 2	+ 23 - 2	↑	Abzweig	gerade bergauf bis Ortsende	A	07:42	06:25	05:30	04:49	04:17	03:51	03:30
218	77,21	52	487	+ 4 - 0 + 4	+ 7 - 0	+ 7 - 0	↑	bei letzten Häusern	gerade steil bergauf bis Ende der Strasse	A	07:43	06:26	05:30	04:49	04:17	03:51	03:30
219	77,26	158	491	+ 43 - 0 + 43	+ 29 - 0	+ 41 - 0	↑	letzter linker Abzweig	gerade steil bergauf in Schotterweg	S	07:43	06:26	05:31	04:49	04:17	03:51	03:30
220	77,42	63	533	+ 9 - 0 + 9	+ 14 - 0	+ 14 - 0	↑	Abzweig vor Waldrand	gerade steil bergauf	W	07:44	06:27	05:31	04:50	04:18	03:52	03:31
221	77,48	446	542	+ 4 - 42 - 38	+ 9 - 11	+ 14 - 22	↙	Einmündung in Anstieg	weiter gergauf links halten	P	07:44	06:27	05:32	04:50	04:18	03:52	03:31
222	77,93	205	504	+ 0 - 16 - 16	+ 0 - 8	+ 0 - 11	↑	Abzweig	gerade bergab	P	07:47	06:29	05:33	04:52	04:19	03:53	03:32
223	78,13	697	488	+ 35 - 12 + 23	+ 8 - 4	+ 71 - 6	↑	Abzweig oberhalb Kapelle	gerade durch senke	P	07:48	06:30	05:34	04:52	04:20	03:54	03:33
224	78,83	663	511	+ 41 - 0 + 41	+ 6 - 0	+ 62 - 0	↘	Gabelung vor Straße	rechts bergauf in Schotterweg	S	07:52	06:34	05:37	04:55	04:22	03:56	03:34
225	79,49	318	553	+ 7 - 0 + 7	+ 2 - 0	+ 5 - 0	↑	Abzweig im Anstieg	gerade bergauf	S	07:56	06:37	05:40	04:58	04:24	03:58	03:36
226	79,81	212	559	+ 17 - 0 + 17	+ 8 - 0	+ 9 - 0	↑	Abzweig im Anstieg	gerade auf Weg bleiben	S	07:58	06:39	05:42	04:59	04:26	03:59	03:37
227	80,02	2.495	576	+ 77 - 5 + 72	+ 4 - 1	+ 9 - 2	↘	Abzweig im Anstieg	rechts flacher wwerdend	S	08:00	06:40	05:42	05:00	04:26	04:00	03:38
228	82,52	82	648	+ 6 - 0 + 6	+ 8 - 0	+ 13 - 0	↘	Einmündug große Kreuzung	links bergauf	S	08:15	06:52	05:53	05:09	04:35	04:07	03:45

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
229	82,60	297	654	+ 38 - 0 + 38	+ 13 - 0	+ 18 - 0		Große Kreuzung	links bergauf Wanderweg Rothaarsteig	S	08:15	06:53	05:54	05:09	04:35	04:07	03:45
230	82,90	471	692	+ 53 - 0 + 53	+ 11 - 0	+ 16 - 0		Abzweig	gerade Schotterweg bergauf	S	08:17	06:54	05:55	05:10	04:36	04:08	03:46
231	83,37	310	745	+ 9 - 0 + 9	+ 3 - 0	+ 5 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade Weg folgen	S	08:20	06:56	05:57	05:12	04:37	04:10	03:47
232	83,68	322	754	+ 8 - 0 + 8	+ 2 - 0	+ 6 - 0		versteckter Abzweig	gerade Schotter bergauf Wanderweg R = Rothaarsteig	S	08:22	06:58	05:58	05:13	04:38	04:11	03:48
233	84,00	172	762	+ 0 - 4 - 4	+ 0 - 3	+ 0 - 11		Richtplatz	gerade über Kuppe	W	08:23	06:59	05:59	05:14	04:39	04:11	03:49
234	84,17	895	758	+ 38 - 0 + 37	+ 4 - 1	+ 8 - 1		Einmündung unterhalb Richtplatz	rechts leicht bergauf	S	08:25	07:00	06:00	05:15	04:40	04:12	03:49
235	85,07	549	796	+ 21 - 0 + 21	+ 4 - 0	+ 8 - 0		Abzweig	gerade bis Abzweig Langenberg	S	08:30	07:05	06:04	05:19	04:43	04:15	03:52
236	85,62	408	816	+ 5 - 0 + 5	+ 1 - 0	+ 2 - 0		Abzweig	weiter auf Weg bleiben leicht bergauf	S	08:33	07:08	06:06	05:21	04:45	04:16	03:53
237	86,02	491	822	+ 25 - 1 + 25	+ 5 - 6	+ 9 - 6		Abzweig zum Langenberg vor Abfahrt	rechts halten Richtung Langenberg	P	08:36	07:10	06:08	05:22	04:46	04:18	03:54
238	86,52	219	846	+ 0 - 8 - 8	+ 0 - 4	+ 0 - 6		Gipfelkreuz Langenberg	rechts Wanderweg Uplandsteig = U	W	08:39	07:12	06:10	05:24	04:48	04:19	03:55
239	86,73	652	838	+ 0 - 41 - 41	+ 0 - 6	+ 0 - 8		Einmündung Schotterweg bei Schränke	links bergab	S	08:40	07:13	06:11	05:25	04:49	04:20	03:56
240	87,39	180	797	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 5	+ 0 - 33		Kreuzung Borbecker Platz	rechts leicht bergab	S	08:44	07:16	06:14	05:27	04:51	04:22	03:58

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
241	87,56	156	793	+ 0 - 17 - 17	+ 0 - 11	+ 0 - 11		Gabelung in Abraht	links bergab zur nächsten Kreuzung	S	08:45	07:17	06:15	05:28	04:51	04:22	03:58
242	87,72	38	776	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Unterer Borbecker Platz vor Schotterwege	links in Trail vor Schotterweg	P	08:46	07:18	06:15	05:28	04:52	04:23	03:59
243	87,76	1.145	776	+ 24 - 18 + 7	+ 4 - 4	+ 6 - 10		Kreuzung in Trail	rechts auf andere Seite	S	08:46	07:18	06:16	05:29	04:52	04:23	03:59
244	88,90	249	783	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Einmündung Uplandsteig	rechts falch Wanderweg Uplandsteig = U	S	08:53	07:24	06:21	05:33	04:56	04:26	04:02
245	89,15	200	783	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Abzweig in Trail	rechts MTB Strecke 29 Wanderweg = U	P	08:54	07:25	06:22	05:34	04:57	04:27	04:03
246	89,35	190	782	+ 0 - 3 - 3	+ 0 - 2	+ 0 - 9		Kreuzung über Schotterweg	links Trail verlassen	S	08:56	07:26	06:22	05:35	04:57	04:28	04:03
247	89,54	570	779	+ 0 - 25 - 25	+ 0 - 4	+ 0 - 6		Gabelung vor Abfahrt	links bergab ins Tal	S	08:57	07:27	06:23	05:35	04:58	04:28	04:04
248	90,11	538	754	+ 0 - 39 - 39	+ 0 - 7	+ 0 - 8		Abzweig in Trail	gerade bergab in Trail	P	09:00	07:30	06:26	05:37	05:00	04:30	04:05
249	90,65	551	715	+ 2 - 4 - 1	+ 1 - 2	+ 1 - 3		Einmündung Talweg	rechts flach	S	09:03	07:33	06:28	05:39	05:02	04:31	04:07
250	91,20	673	714	+ 0 - 39 - 39	+ 2 - 6	+ 4 - 9		Kreuzung in Senke	spitz links in Trail am Bach entlang	P	09:07	07:36	06:30	05:42	05:04	04:33	04:08
251	91,87	376	675	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 3	+ 0 - 4		Einmündung Schotterweg	rechts leicht bergab	S	09:11	07:39	06:33	05:44	05:06	04:35	04:10
252	92,25	886	665	+ 0 - 36 - 36	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig in Trail	rechts bergab	W	09:13	07:41	06:35	05:45	05:07	04:36	04:11

# Willingen Marathon Kleine + mittlere Runde

ROADBOOK																	
Nr	km	Next	Höhe	Höhen- meter +/-	Stei- gung Ø	Stei- gung max.	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 10 km/h	Zeit 12 km/h	Zeit 14 km/h	Zeit 16 km/h	Zeit 18 km/h	Zeit 20 km/h	Zeit 22 km/h
253	93,14	603	629	+ 4 - 12 - 8	+ 1 - 4	+ 1 - 4	↑	Abzweig	gerade weiter	W	09:18	07:45	06:39	05:49	05:10	04:39	04:14
254	93,74	48	620	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0	↙	Einmündung nach Rampoe auf Schotterweg	links flach	S	09:22	07:48	06:41	05:51	05:12	04:41	04:15
255	93,79	345	621	+ 0 - 15 - 15	+ 0 - 4	+ 0 - 4	↑	Abzweig zum Waldhotel	gerade im Tal bleiben	S	09:22	07:48	06:41	05:51	05:12	04:41	04:15
256	94,13	317	606	+ 1 - 9 - 8	+ 2 - 3	+ 3 - 4	↑	Beginn Radweg	Beginn Radweg	R	09:24	07:50	06:43	05:52	05:13	04:42	04:16
257	94,45	165	598	+ 9 - 0 + 9	+ 6 - 0	+ 15 - 0	↗	Abzweig hinter Köhlerhütte	rechts Steil hoch	P	09:26	07:52	06:44	05:54	05:14	04:43	04:17
258	94,61	271	607	+ 6 - 0 + 6	+ 3 - 0	+ 5 - 0	↙	Abzweig Wiese	in Wiese rein	P	09:27	07:53	06:45	05:54	05:15	04:43	04:18
259	94,88	92	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0	↗	Einmündung Strasse	rechts hoch	R	09:29	07:54	06:46	05:55	05:16	04:44	04:18
260	94,98	83	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0	↙	Einmündung	links flach	R	09:29	07:54	06:47	05:56	05:16	04:44	04:19
261	95,06	0	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0	●				09:30	07:55	06:47	05:56	05:16	04:45	04:19