

Willingen Marathon 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	0,03	177	649	+ 3 - 0 + 3	+ 2 - 0	+ 5 - 0		Einmündung Schotterweg in Wiesenflächen	rechts flach	S	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
002	0,21	377	652	+ 41 - 0 + 41	+ 12 - 0	+ 24 - 0		Abzweig Unter der Ettelsbergbahn	links steil bergauf der Lifttrasse folgen	P	00:01	00:01	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
003	0,58	33	693	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 2	+ 0 - 2		Einmündung Schotterweg	links flach zum Parkplatz	S	00:03	00:02	00:02	00:02	00:01	00:01	00:01
004	0,62	337	692	+ 53 - 0 + 53	+ 16 - 0	+ 16 - 0		Wanderparkplatz bei Hotel Wilddieb	links Wanderweg Ettelsberg bergauf	P	00:03	00:03	00:02	00:02	00:02	00:01	00:01
005	0,95	628	745	+ 44 - 0 + 44	+ 7 - 0	+ 17 - 0		Einmündung Schotterweg bei Wasserbehälter	rechts bergauf	S	00:05	00:04	00:04	00:03	00:03	00:02	00:02
006	1,58	164	789	+ 20 - 0 + 20	+ 12 - 0	+ 17 - 0		Abzweig nach Schlepplift	links bergauf	S	00:09	00:07	00:06	00:05	00:05	00:04	00:04
007	1,74	279	809	+ 24 - 0 + 24	+ 9 - 0	+ 9 - 0		Kreuzung bei Heidefläche	gerade den breiten Hohlweg bergauf zur Hütte	S	00:10	00:08	00:07	00:06	00:05	00:05	00:04
008	2,02	113	833	+ 7 - 0 + 7	+ 6 - 0	+ 9 - 0		Einmündung oberhalb Siggis Hütter	rechts leicht bergauf zum Gipfelkreuz	S	00:12	00:10	00:08	00:07	00:06	00:06	00:05
009	2,14	154	840	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 3		Ettelsberg Gipfelkreuz 100 m gerade Siggis Hütte	rechts zur Freeridestrecke flach	S	00:12	00:10	00:09	00:08	00:07	00:06	00:05
010	2,29	495	839	+ 0 - 36 - 36	+ 0 - 7	+ 0 - 10		Abzweig Freeridestrecke	links Schotterweg bergab	S	00:13	00:11	00:09	00:08	00:07	00:06	00:06
011	2,79	155	803	+ 1 - 2 - 1	+ 1 - 3	+ 1 - 3		Einmündung Schotterweg	gerade flach weiter bis zur Großen Grube	S	00:16	00:13	00:11	00:10	00:09	00:08	00:07
012	2,94	1.411	802	+ 38 - 34 + 5	+ 6 - 4	+ 9 - 6		Kohlmeiler Große Grube	hinter Kohlmeiler 1. Weg rechts bergauf	W	00:17	00:14	00:12	00:11	00:09	00:08	00:08

Willingen Marathon 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	4,35	296	806	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 4	+ 0 - 4	↑	Abzweig in Abfahrt	gerade bergab	W	00:26	00:21	00:18	00:16	00:14	00:13	00:11
014	4,65	94	796	+ 5 - 0 + 5	+ 5 - 0	+ 5 - 0	↗	Kreuzung Lütke Feld	rechts leicht berauf	S	00:27	00:23	00:19	00:17	00:15	00:13	00:12
015	4,74	611	801	+ 4 - 3 + 1	+ 2 - 1	+ 3 - 1	↑	hinter große Kreuzung	leicht bergauf	S	00:28	00:23	00:20	00:17	00:15	00:14	00:12
016	5,35	125	802	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 7	+ 0 - 11	↘	Hütte Streit	hinter Schutzhütte rechts Richtung Neuer Hagen	S	00:32	00:26	00:22	00:20	00:17	00:16	00:14
017	5,48	219	793	+ 1 - 1 - 0	+ 2 - 2	+ 10 - 3	↑	Abzweig auf Freifläche	gerade Schotterweg folgen	S	00:32	00:27	00:23	00:20	00:18	00:16	00:14
018	5,70	59	793	+ 3 - 0 + 3	+ 4 - 0	+ 5 - 0	↘	Abzweig vom Schotterweg nahe Hoppecke Quelle	links runter Wanderweg Uplandsteig = U + Rothaarsteig = R	S	00:34	00:28	00:24	00:21	00:18	00:17	00:15
019	5,76	359	796	+ 25 - 0 + 25	+ 7 - 2	+ 8 - 2	↑	Einmündung Schotterweg	gerade links halten 20 m		00:34	00:28	00:24	00:21	00:19	00:17	00:15
020	6,12	511	821	+ 17 - 2 + 15	+ 5 - 1	+ 7 - 2	↑	Beginn Weg	Beginn Weg	W	00:36	00:30	00:26	00:22	00:20	00:18	00:16
021	6,63	546	836	+ 0 - 7 - 7	+ 0 - 1	+ 0 - 2	↑	Abzweig Uplandsteig	gerade flach weiter	W	00:39	00:33	00:28	00:24	00:22	00:19	00:18
022	7,17	82	828	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0	↑	Abzweig	gerade bergab	W	00:43	00:35	00:30	00:26	00:23	00:21	00:19
023	7,25	112	829	+ 0 - 7 - 7	+ 1 - 7	+ 1 - 9	↗	Oberhalb Heide Hütte	rechts Richtung Hütte	P	00:43	00:36	00:31	00:27	00:24	00:21	00:19
024	7,37	371	823	+ 0 - 40 - 40	+ 0 - 12	+ 0 - 23	↗	Hochheide Hütte	rechts Trail Wanderweg Uplandsteig = U	P	00:44	00:36	00:31	00:27	00:24	00:22	00:20

Willingen Marathon 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	7,74	50	783	+ 0 - 2 - 2	+ 0 - 4	+ 0 - 4		ehemaliger Wanderparkplatz Hochheide	gerade bis Parkplatz mitte	S	00:46	00:38	00:33	00:29	00:25	00:23	00:21
026	7,79	873	781	+ 0 - 116 - 116	+ 0 - 13	+ 0 - 17		Parkplatz mitte	lings bergab Wanderweg = X	P	00:46	00:38	00:33	00:29	00:25	00:23	00:21
027	8,66	377	665	+ 0 - 42 - 42	+ 4 - 11	+ 4 - 20		auf Schotterweg einmünden links Scheune	rechts/links bergab in Trail	P	00:51	00:43	00:37	00:32	00:28	00:25	00:23
028	9,04	63	623	+ 0 - 0 - 0	+ 8 - 1	+ 8 - 1		auf Schotterweg kommend durch Graben	gerade bergab zur Strasse	S	00:54	00:45	00:38	00:33	00:30	00:27	00:24
029	9,10	93	623	+ 0 - 2 - 2	+ 0 - 2	+ 0 - 3		Einmündung in Kurve	rechts Strasse bergab	A	00:54	00:45	00:38	00:34	00:30	00:27	00:24
030	9,19	112	621	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 4	+ 0 - 8		Abzweig von Strasse	rechts in Schotterweg flach	W	00:55	00:45	00:39	00:34	00:30	00:27	00:25
031	9,30	342	616	+ 0 - 25 - 25	+ 0 - 7	+ 0 - 13		Abzweig in Waldweg	links bergab	W	00:55	00:46	00:39	00:34	00:31	00:27	00:25
032	9,65	245	590	+ 0 - 18 - 18	+ 0 - 8	+ 0 - 10		Abzweig in Wald	gerade bergab	S	00:57	00:48	00:41	00:36	00:32	00:28	00:26
033	9,89	156	572	+ 7 - 3 + 4	+ 7 - 5	+ 13 - 7		Abzweig vor Kurve	gerade bergab	S	00:59	00:49	00:42	00:37	00:32	00:29	00:26
034	10,05	344	576	+ 27 - 0 + 27	+ 8 - 0	+ 12 - 0		Einmündung bei Schuppen	rechts bergauf Wanderweg WHT	R	01:00	00:50	00:43	00:37	00:33	00:30	00:27
035	10,39	55	604	+ 5 - 0 + 5	+ 9 - 0	+ 9 - 0		Abzweig Haus Verdi	gerade bergauf Wanderweg = WHT	S	01:02	00:51	00:44	00:38	00:34	00:31	00:28
036	10,45	270	609	+ 21 - 0 + 21	+ 8 - 0	+ 12 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf Wanderweg WHT	S	01:02	00:52	00:44	00:39	00:34	00:31	00:28

Willingen Marathon 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	10,72	231	630	+ 27 - 0 + 27	+ 11 - 0	+ 17 - 0	↑	Abzweig Anstieg	gerade bergauf	W	01:04	00:53	00:45	00:40	00:35	00:32	00:29
038	10,95	617	657	+ 60 - 0 + 60	+ 10 - 0	+ 22 - 0	↑	Abzweig bei Grillhütte	gerade bergauf Wanderweg WHT	P	01:05	00:54	00:46	00:41	00:36	00:32	00:29
039	11,57	685	717	+ 41 - 1 + 40	+ 6 - 1	+ 12 - 1	↙	Einmündung Schotterweg	links flacher werden	S	01:09	00:57	00:49	00:43	00:38	00:34	00:31
040	12,25	695	757	+ 19 - 0 + 19	+ 3 - 0	+ 10 - 0	↗	Abzweig fast oben	rechts bergauf	S	01:13	01:01	00:52	00:45	00:40	00:36	00:33
041	12,95	38	776	+ 0 - 0 - 0	+ 0 - 1	+ 0 - 1	↘	Kreuzung in Trail	rechts auf andere Seite	P	01:17	01:04	00:55	00:48	00:43	00:38	00:35
042	12,98	590	776	+ 12 - 12 + 1	+ 4 - 5	+ 5 - 11	↙	Unterer Borbecker Platz vor Schotterwege	links in Trail vor Schotterweg	P	01:17	01:04	00:55	00:48	00:43	00:38	00:35
043	13,57	491	777	+ 0 - 28 - 28	+ 0 - 5	+ 0 - 9	↑	Schlepplift Sternrod Beginn Schotterweg	Beginn Schotterweg	S	01:21	01:07	00:58	00:50	00:45	00:40	00:37
044	14,07	99	749	+ 0 - 14 - 14	+ 0 - 14	+ 0 - 14	↑	Abzweig in Abfahrt in Kurve	gerade rechts halten bergab	S	01:24	01:10	01:00	00:52	00:46	00:42	00:38
045	14,16	357	736	+ 0 - 48 - 48	+ 0 - 13	+ 0 - 18	↑	Abzweig in Abfahrt	weiter bergab bis Hütte	S	01:24	01:10	01:00	00:53	00:47	00:42	00:38
046	14,52	198	688	+ 0 - 11 - 11	+ 0 - 5	+ 0 - 5	↑	Abzweig in Abfahrt	weiter bergab	S	01:27	01:12	01:02	00:54	00:48	00:43	00:39
047	14,72	55	677	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 10	+ 0 - 10	↗	Gabelung vor Hütte	rechts halten flach werden	S	01:28	01:13	01:03	00:55	00:49	00:44	00:40
048	14,78	77	672	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 6 - 0	↙	Kreuzung Ochsenkreuz	links an Hütte vorbei	S	01:28	01:13	01:03	00:55	00:49	00:44	00:40






Willingen Marathon 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	14,85	717	672	+ 0 - 7 - 7	+ 0 - 1	+ 0 - 2	↑	hinter Hütte	gerade flach	S	01:29	01:14	01:03	00:55	00:49	00:44	00:40
050	15,57	798	665	+ 0 - 116 - 116	+ 0 - 15	+ 0 - 15	↑	Abzweig vor Abfahrt	gerade bergab bis ins Tal	S	01:33	01:17	01:06	00:58	00:51	00:46	00:42
051	16,37	75	549	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 14	+ 0 - 14	↑	Abzweig in Abfahrt	gerade bis ins Tal	S	01:38	01:21	01:10	01:01	00:54	00:49	00:44
052	16,44	686	539	+ 0 - 71 - 71	+ 0 - 11	+ 0 - 17	↘	Abzweig in Kurve	rechts bergab bis ins Tal	S	01:38	01:22	01:10	01:01	00:54	00:49	00:44
053	17,13	35	467	+ 7 - 0 + 7	+ 20 - 0	+ 20 - 0	↗	Ecke Haus Wildenstein Hauptstrasse	rechts bergauf	R	01:42	01:25	01:13	01:04	00:57	00:51	00:46
054	17,16	857	474	+ 131 - 0 + 131	+ 15 - 0	+ 18 - 0	↗	Oberhalb Hotel	rechts steil bergauf	S	01:42	01:25	01:13	01:04	00:57	00:51	00:46
055	18,02	1.333	605	+ 58 - 25 + 33	+ 6 - 6	+ 23 - 7	↘	Abzweig im Kurvenanstieg	links flacher werden	S	01:48	01:30	01:17	01:07	01:00	00:54	00:49
056	19,35	380	638	+ 0 - 29 - 29	+ 0 - 7	+ 0 - 10	↘	Einmündung nach Rampe	links bergab	S	01:56	01:36	01:22	01:12	01:04	00:58	00:52
057	19,73	510	609	+ 0 - 42 - 42	+ 0 - 8	+ 0 - 10	↑	Beginn Radweg	Beginn Radweg	R	01:58	01:38	01:24	01:13	01:05	00:59	00:53
058	20,24	994	567	+ 6 - 4 + 3	+ 1 - 1	+ 3 - 1	↑	Abzweig in Wiesen	gerade flach auf Strasse	R	02:01	01:41	01:26	01:15	01:07	01:00	00:55
059	21,24	30	569	+ 1 - 0 + 1	+ 4 - 0	+ 4 - 0	↘	Einmündung Strasse	links bergab	R	02:07	01:46	01:31	01:19	01:10	01:03	00:57
060	21,27	243	571	+ 0 - 7 - 7	+ 9 - 3	+ 9 - 3	↗	Abzweig am rechten Waldrand	rechts am Waldrand entlang falch	S	02:07	01:46	01:31	01:19	01:10	01:03	00:57












Willingen Marathon 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	21,51	147	564	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Abzweig in Kurver	links auf die andere Seite	S	02:09	01:47	01:32	01:20	01:11	01:04	00:58
062	21,66	540	565	+ 2 - 0 + 2	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Abzweig	gerade flach in Richtung Felder	S	02:09	01:48	01:32	01:21	01:12	01:04	00:59
063	22,20	272	567	+ 1 - 0 + 1	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Abzweige in Weihnachtsbaumfeld	gerade wweiter	S	02:13	01:50	01:35	01:23	01:13	01:06	01:00
064	22,47	222	568	+ 0 - 65 - 65	+ 0 - 27	+ 0 - 41		Kreuzung Anfang Asphalt	gerade in Wiesentrail	P	02:14	01:52	01:36	01:24	01:14	01:07	01:01
065	22,69	609	503	+ 0 - 9 - 9	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Einmündung	links flach weiter	P	02:16	01:53	01:37	01:25	01:15	01:08	01:01
066	23,30	168	495	+ 7 - 14 - 7	+ 12 - 12	+ 12 - 18		Kreuzung Gebetshäusschen	gerade zur Strasse	R	02:19	01:56	01:39	01:27	01:17	01:09	01:03
067	23,47	839	488	+ 0 - 22 - 22	+ 0 - 3	+ 0 - 4		Einmündung Strasse	links Richtung Ortschaft	A	02:20	01:57	01:40	01:28	01:18	01:10	01:04
068	24,31	159	466	+ 0 - 6 - 6	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig bei Campingplatz Straßenausbuchtung	geradde flach weiter	A	02:25	02:01	01:44	01:31	01:21	01:12	01:06
069	24,47	42	460	+ 5 - 0 + 5	+ 11 - 0	+ 11 - 0		Abzweig Einfahrt Campingplatz	rechts steil bergauf	A	02:26	02:02	01:44	01:31	01:21	01:13	01:06
070	24,51	62	465	+ 7 - 0 + 7	+ 11 - 0	+ 11 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf bis Ortsende	A	02:27	02:02	01:45	01:31	01:21	01:13	01:06
071	24,57	66	472	+ 7 - 0 + 7	+ 10 - 0	+ 11 - 0		Abzweig	gerade bergauf bis Ortsende	A	02:27	02:02	01:45	01:32	01:21	01:13	01:07
072	24,64	64	479	+ 9 - 0 + 8	+ 15 - 2	+ 23 - 2		Abzweig	gerade bergauf bis Ortsende	A	02:27	02:03	01:45	01:32	01:22	01:13	01:07

Willingen Marathon 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	24,70	52	487	+ 4 - 0 + 4	+ 7 - 0	+ 7 - 0		bei letzten Häusern	gerade steil bergauf bis Ende der Strasse	A	02:28	02:03	01:45	01:32	01:22	01:14	01:07
074	24,75	158	491	+ 43 - 0 + 43	+ 29 - 0	+ 41 - 0		letzter linker Abzweig	gerade steil bergauf in Schotterweg	S	02:28	02:03	01:46	01:32	01:22	01:14	01:07
075	24,91	63	533	+ 9 - 0 + 9	+ 14 - 0	+ 14 - 0		Abzweig vor Waldrand	gerade steil bergauf	W	02:29	02:04	01:46	01:33	01:23	01:14	01:07
076	24,97	446	542	+ 4 - 42 - 38	+ 9 - 11	+ 14 - 22		Einmündung in Anstieg	weiter bergauf links halten	P	02:29	02:04	01:47	01:33	01:23	01:14	01:08
077	25,42	205	504	+ 0 - 16 - 16	+ 0 - 8	+ 0 - 11		Abzweig	gerade bergab	P	02:32	02:07	01:48	01:35	01:24	01:16	01:09
078	25,62	697	488	+ 35 - 12 + 23	+ 8 - 4	+ 71 - 6		Abzweig oberhalb Kapelle	gerade durch senke	P	02:33	02:08	01:49	01:36	01:25	01:16	01:09
079	26,32	663	511	+ 41 - 0 + 41	+ 6 - 0	+ 62 - 0		Gabelung vor Straße	rechts bergauf in Schotterweg	S	02:37	02:11	01:52	01:38	01:27	01:18	01:11
080	26,98	318	553	+ 7 - 0 + 7	+ 2 - 0	+ 5 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade bergauf	S	02:41	02:14	01:55	01:41	01:29	01:20	01:13
081	27,30	212	559	+ 17 - 0 + 17	+ 8 - 0	+ 9 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade auf Weg bleiben	S	02:43	02:16	01:57	01:42	01:31	01:21	01:14
082	27,51	2.495	576	+ 77 - 5 + 72	+ 4 - 1	+ 9 - 2		Abzweig im Anstieg	rechts flacher wwerdend	S	02:45	02:17	01:57	01:43	01:31	01:22	01:15
083	30,01	82	648	+ 6 - 0 + 6	+ 8 - 0	+ 13 - 0		Einmündug große Kreuzung	links bergauf	S	03:00	02:30	02:08	01:52	01:40	01:30	01:21
084	30,09	297	654	+ 38 - 0 + 38	+ 13 - 0	+ 18 - 0		Große Kreuzung	links bergauf Wanderweg Rothaarsteig	S	03:00	02:30	02:08	01:52	01:40	01:30	01:22

Willingen Marathon 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	30,39	471	692	+ 53 - 0 + 53	+ 11 - 0	+ 16 - 0		Abzweig	gerade Schotterweg bergauf	S	03:02	02:31	02:10	01:53	01:41	01:31	01:22
086	30,86	310	745	+ 9 - 0 + 9	+ 3 - 0	+ 5 - 0		Abzweig im Anstieg	gerade Weg folgen	S	03:05	02:34	02:12	01:55	01:42	01:32	01:24
087	31,17	322	754	+ 8 - 0 + 8	+ 2 - 0	+ 6 - 0		versteckter Abzweig	gerade Schotter bergauf Wanderweg R = Rothaarsteig	S	03:07	02:35	02:13	01:56	01:43	01:33	01:25
088	31,49	172	762	+ 0 - 4 - 4	+ 0 - 3	+ 0 - 11		Richtplatz	gerade über Kuppe	W	03:08	02:37	02:14	01:58	01:44	01:34	01:25
089	31,66	895	758	+ 38 - 0 + 37	+ 4 - 1	+ 8 - 1		Einmündung unterhalb Richtplatz	rechts leicht bergauf	S	03:09	02:38	02:15	01:58	01:45	01:34	01:26
090	32,56	549	796	+ 21 - 0 + 21	+ 4 - 0	+ 8 - 0		Abzweig	gerade bis Abzweig Langenberg	S	03:15	02:42	02:19	02:02	01:48	01:37	01:28
091	33,11	408	816	+ 5 - 0 + 5	+ 1 - 0	+ 2 - 0		Abzweig	weiter auf Weg bleiben leicht bergauf	S	03:18	02:45	02:21	02:04	01:50	01:39	01:30
092	33,52	491	822	+ 25 - 1 + 25	+ 5 - 6	+ 9 - 6		Abzweig zum Langenberg vor Abfahrt	rechts halten Richtung Langenberg	P	03:21	02:47	02:23	02:05	01:51	01:40	01:31
093	34,01	219	846	+ 0 - 8 - 8	+ 0 - 4	+ 0 - 6		Gipfelkreuz Langenberg	rechts Wanderweg Uplandsteig = U	W	03:24	02:50	02:25	02:07	01:53	01:42	01:32
094	34,23	652	838	+ 0 - 41 - 41	+ 0 - 6	+ 0 - 8		Einmündung Schotterweg bei Schränke	links bergab	S	03:25	02:51	02:26	02:08	01:54	01:42	01:33
095	34,88	180	797	+ 0 - 5 - 5	+ 0 - 5	+ 0 - 33		Kreuzung Borbecker Platz	rechts leicht bergab	S	03:29	02:54	02:29	02:10	01:56	01:44	01:35
096	35,06	156	793	+ 0 - 17 - 17	+ 0 - 11	+ 0 - 11		Gabelung in Abfahrt	links bergab zur nächsten Kreuzung	S	03:30	02:55	02:30	02:11	01:56	01:45	01:35

Willingen Marathon 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	35,21	38	776	+ 0 - 0 + 0	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Unterer Borbecker Platz vor Schotterwege	links in Trail vor Schotterweg	P	03:31	02:56	02:30	02:12	01:57	01:45	01:36
098	35,25	1.145	776	+ 24 - 18 + 7	+ 4 - 4	+ 6 - 10		Kreuzung in Trail	rechts auf andere Seite	S	03:31	02:56	02:31	02:12	01:57	01:45	01:36
099	36,40	249	783	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Einmündung Uplandsteig	rechts falsch Wanderweg Uplandsteig = U	S	03:38	03:01	02:35	02:16	02:01	01:49	01:39
100	36,64	200	783	+ 0 - 1 - 1	+ 0 - 1	+ 0 - 1		Abzweig in Trail	rechts MTB Strecke 29 Wanderweg = U	P	03:39	03:03	02:37	02:17	02:02	01:49	01:39
101	36,84	190	782	+ 0 - 3 - 3	+ 0 - 2	+ 0 - 9		Kreuzung über Schotterweg	links Trail verlassen	S	03:41	03:04	02:37	02:18	02:02	01:50	01:40
102	37,03	570	779	+ 0 - 25 - 25	+ 0 - 4	+ 0 - 6		Gabelung vor Abfahrt	links bergab ins Tal	S	03:42	03:05	02:38	02:18	02:03	01:51	01:41
103	37,60	538	754	+ 0 - 39 - 39	+ 0 - 7	+ 0 - 8		Abzweig in Trail	gerade bergab in Trail	P	03:45	03:08	02:41	02:21	02:05	01:52	01:42
104	38,14	551	715	+ 2 - 4 - 1	+ 1 - 2	+ 1 - 3		Einmündung Talweg	rechts flach	S	03:48	03:10	02:43	02:23	02:07	01:54	01:44
105	38,69	673	714	+ 0 - 39 - 39	+ 2 - 6	+ 4 - 9		Kreuzung in Senke	spitz links in Trail am Bach entlang	P	03:52	03:13	02:45	02:25	02:08	01:56	01:45
106	39,37	376	675	+ 0 - 10 - 10	+ 0 - 3	+ 0 - 4		Einmündung Schotterweg	rechts leicht bergab	S	03:56	03:16	02:48	02:27	02:11	01:58	01:47
107	39,74	886	665	+ 0 - 36 - 36	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig in Trail	rechts bergab	W	03:58	03:18	02:50	02:29	02:12	01:59	01:48
108	40,63	603	629	+ 4 - 12 - 8	+ 1 - 4	+ 1 - 4		Abzweig	gerade weiter	W	04:03	03:23	02:54	02:32	02:15	02:01	01:50

Willingen Marathon 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	41,23	48	620	+ 1 - 0 + 1	+ 1 - 0	+ 1 - 0		Einmündung nach Rampoe auf Schotterweg	links flach	S	04:07	03:26	02:56	02:34	02:17	02:03	01:52
110	41,28	345	621	+ 0 - 15 - 15	+ 0 - 4	+ 0 - 4		Abzweig zum Waldhotel	gerade im Tal bleiben	S	04:07	03:26	02:56	02:34	02:17	02:03	01:52
111	41,62	317	606	+ 1 - 9 - 8	+ 2 - 3	+ 3 - 4		Beginn Radweg	Beginn Radweg	R	04:09	03:28	02:58	02:36	02:18	02:04	01:53
112	41,94	165	598	+ 9 - 0 + 9	+ 6 - 0	+ 15 - 0		Abzweig hinter Köhlerhütte	rechts Steil hoch	P	04:11	03:29	02:59	02:37	02:19	02:05	01:54
113	42,11	271	607	+ 6 - 0 + 6	+ 3 - 0	+ 5 - 0		Abzweig Wiese	in Wiese rein	P	04:12	03:30	03:00	02:37	02:20	02:06	01:54
114	42,38	92	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Einmündung Strasse	rechts hoch	R	04:14	03:31	03:01	02:38	02:21	02:07	01:55
115	42,47	83	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0		Einmündung	links flach	R	04:14	03:32	03:02	02:39	02:21	02:07	01:55
116	42,55	0	614	+ 0 - 0 + 0	+ 0 - 0	+ 0 - 0	•				04:15	03:32	03:02	02:39	02:21	02:07	01:56