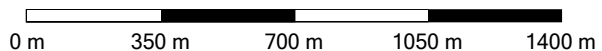


Topo Deutschland v3

ATKIS Base-DLM, DGM50 M745 © Vermessungsverwaltung der Länder und BKG, 2007
 POIS © Tele Atlas, St-Heitgenbosch
 Rad- und Wanderwege © Rothhaarsteig e.V., Freistaat Thüringen, Freistaat Bayern, Freistaat Sachsen,
 Land Sachsen-Anhalt, Land Nordrhein-Westfalen, Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein,
 Tourismuszentrale Saarland, Land Hessen, Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH,
 Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern, Masepo GmbH, Knappenerrein Ibbenbüren, LGN
 Hannover
 Verzeichnis der Bergnamen Bayerns © Bayerische Vermessungsverwaltung
 © Garmin Deutschland GmbH, Lochhamer Schlag 5a, 82156 Gräfelfing



TN MN
 1.0°

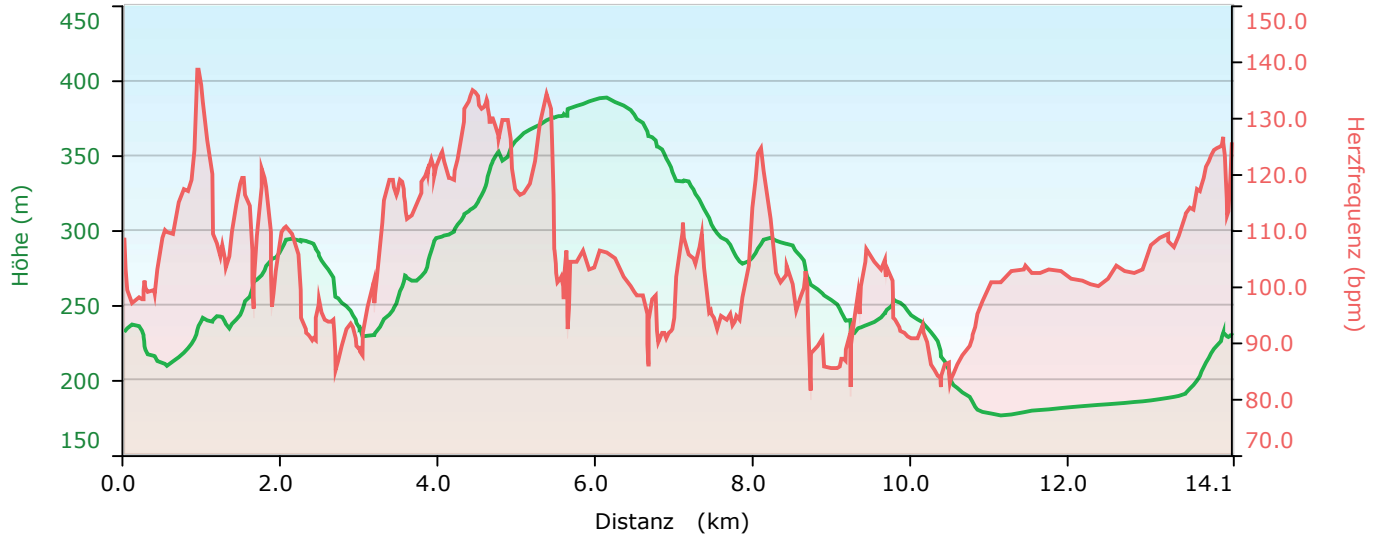
Meine Sammlung



01.01.2010

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Grafik



Statistiken

Übersicht

Punkte: 391 Distanz: 14.1 km Fläche: 6225 qkm

Zeit

Verstrichene Zeit: 6:50:47 Zeit in Fahrt: 3:12:57 Pausenzeit: 3:37:50

Geschwindigkeit

Durchschnitt: 2.1 km/h Durchschnitt in Fahrt: 4.4 km/h Min.: 0 km/h Max.: 25 km/h

Höhe

Min.: 176 m Max.: 389 m Anstieg: 359 m Abstieg: 361 m Neigung: -0.0 %

Herzfrequenz

Durchschnitt: 105 bpm Min.: 81 bpm Max.: 143 bpm

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
1	232 m	1 m	0:00:01	2.8 km/h	209.8° wahr	22.11.2017 09:11:15	N51° 23.008' E8° 04.721'	110
2	232 m	16 m	0:00:20	2.9 km/h	176.3° wahr	22.11.2017 09:11:16	N51° 23.008' E8° 04.721'	110
3	233 m	19 m	0:16:59	0.1 km/h	210.2° wahr	22.11.2017 09:11:36	N51° 22.999' E8° 04.721'	106
4	234 m	62 m	0:00:48	5 km/h	205.4° wahr	22.11.2017 09:28:35	N51° 22.991' E8° 04.713'	93
5	237 m	92 m	0:01:18	4.2 km/h	222.2° wahr	22.11.2017 09:29:23	N51° 22.961' E8° 04.690'	99
6	236 m	36 m	0:00:45	2.9 km/h	223.2° wahr	22.11.2017 09:30:41	N51° 22.924' E8° 04.637'	99
7	233 m	18 m	0:00:21	3.1 km/h	204.5° wahr	22.11.2017 09:31:26	N51° 22.910' E8° 04.616'	96
8	230 m	3 m	0:00:06	1.7 km/h	260.3° wahr	22.11.2017 09:31:47	N51° 22.901' E8° 04.609'	98
9	229 m	7 m	0:00:06	4.0 km/h	317.9° wahr	22.11.2017 09:31:53	N51° 22.901' E8° 04.607'	99
10	226 m	5 m	0:00:05	4.0 km/h	317.0° wahr	22.11.2017 09:31:59	N51° 22.903' E8° 04.603'	101
11	222 m	2 m	0:00:02	3.2 km/h	300.8° wahr	22.11.2017 09:32:04	N51° 22.906' E8° 04.600'	101
12	221 m	8 m	0:00:10	3.0 km/h	298.6° wahr	22.11.2017 09:32:06	N51° 22.906' E8° 04.599'	101
13	220 m	29 m	0:00:21	5 km/h	167.2° wahr	22.11.2017 09:32:16	N51° 22.908' E8° 04.592'	99
14	217 m	81 m	0:01:04	5 km/h	140.7° wahr	22.11.2017 09:32:37	N51° 22.893' E8° 04.598'	99
15	216 m	8 m	0:00:07	4.2 km/h	138.2° wahr	22.11.2017 09:33:41	N51° 22.859' E8° 04.642'	99
16	216 m	32 m	0:02:33	0.8 km/h	144.0° wahr	22.11.2017 09:33:48	N51° 22.856' E8° 04.647'	100
17	212 m	65 m	0:00:51	5 km/h	170.8° wahr	22.11.2017 09:36:21	N51° 22.842' E8° 04.663'	97
18	211 m	36 m	0:00:25	5 km/h	237.5° wahr	22.11.2017 09:37:12	N51° 22.807' E8° 04.672'	112
19	210 m	23 m	0:00:54	1.5 km/h	201.5° wahr	22.11.2017 09:37:37	N51° 22.797' E8° 04.646'	117
20	209 m	77 m	0:01:05	4.3 km/h	133.0° wahr	22.11.2017 09:38:31	N51° 22.786' E8° 04.639'	101
21	212 m	73 m	0:01:09	3.8 km/h	129.7° wahr	22.11.2017 09:39:36	N51° 22.757' E8° 04.688'	111
22	215 m	66 m	0:00:56	4.2 km/h	125.3° wahr	22.11.2017 09:40:45	N51° 22.732' E8° 04.736'	116
23	218 m	54 m	0:00:39	5 km/h	143.9° wahr	22.11.2017 09:41:41	N51° 22.712' E8° 04.783'	118
24	221 m	46 m	0:00:34	5 km/h	157.1° wahr	22.11.2017 09:42:20	N51° 22.688' E8° 04.810'	118
25	224 m	34 m	0:00:34	3.6 km/h	186.3° wahr	22.11.2017 09:42:54	N51° 22.666' E8° 04.825'	115
26	227 m	25 m	0:00:25	3.6 km/h	206.7° wahr	22.11.2017 09:43:28	N51° 22.647' E8° 04.822'	124

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
27	230 m	14 m	0:00:26	1.9 km/h	202.0° wahr	22.11.2017 09:43:53	N51° 22.636' E8° 04.813'	134
28	233 m	17 m	0:00:23	2.7 km/h	191.8° wahr	22.11.2017 09:44:19	N51° 22.629' E8° 04.808'	143
29	236 m	32 m	0:00:26	4.5 km/h	209.3° wahr	22.11.2017 09:44:42	N51° 22.619' E8° 04.805'	139
30	239 m	18 m	0:00:21	3.1 km/h	238.0° wahr	22.11.2017 09:45:08	N51° 22.604' E8° 04.792'	134
31	241 m	59 m	0:01:09	3.1 km/h	348.6° wahr	22.11.2017 09:45:29	N51° 22.599' E8° 04.778'	135
32	240 m	64 m	0:00:51	5 km/h	322.7° wahr	22.11.2017 09:46:38	N51° 22.630' E8° 04.768'	130
33	239 m	10 m	0:00:35	1.0 km/h	243.6° wahr	22.11.2017 09:47:29	N51° 22.658' E8° 04.735'	113
34	240 m	47 m	0:13:15	0.2 km/h	234.2° wahr	22.11.2017 09:48:04	N51° 22.655' E8° 04.727'	117
35	242 m	48 m	0:00:42	4.1 km/h	272.2° wahr	22.11.2017 10:01:19	N51° 22.641' E8° 04.694'	98
36	242 m	21 m	0:00:23	3.3 km/h	329.0° wahr	22.11.2017 10:02:01	N51° 22.642' E8° 04.653'	108
37	242 m	34 m	0:00:28	4.4 km/h	326.3° wahr	22.11.2017 10:02:24	N51° 22.651' E8° 04.643'	110
38	239 m	12 m	0:00:13	3.2 km/h	309.7° wahr	22.11.2017 10:02:52	N51° 22.667' E8° 04.627'	104
39	237 m	44 m	0:00:50	3.2 km/h	240.4° wahr	22.11.2017 10:03:05	N51° 22.671' E8° 04.619'	101
40	234 m	33 m	0:00:41	2.9 km/h	155.0° wahr	22.11.2017 10:03:55	N51° 22.659' E8° 04.586'	105
41	237 m	59 m	0:01:02	3.4 km/h	159.7° wahr	22.11.2017 10:04:36	N51° 22.643' E8° 04.598'	110
42	240 m	48 m	0:00:41	4.2 km/h	147.1° wahr	22.11.2017 10:05:38	N51° 22.613' E8° 04.616'	114
43	243 m	25 m	0:00:24	3.8 km/h	151.3° wahr	22.11.2017 10:06:19	N51° 22.591' E8° 04.639'	120
44	246 m	18 m	0:00:21	3.1 km/h	147.7° wahr	22.11.2017 10:06:43	N51° 22.579' E8° 04.649'	121
45	249 m	18 m	0:00:17	3.9 km/h	151.4° wahr	22.11.2017 10:07:04	N51° 22.571' E8° 04.657'	117
46	252 m	60 m	0:00:57	3.8 km/h	154.9° wahr	22.11.2017 10:07:21	N51° 22.562' E8° 04.665'	120
47	255 m	32 m	0:00:11	11 km/h	147.2° wahr	22.11.2017 10:08:18	N51° 22.533' E8° 04.687'	112
48	261 m	0 m	0:06:56	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 10:08:29	N51° 22.519' E8° 04.702'	111
49	261 m	17 m	0:00:00	0 km/h	150.1° wahr	22.11.2017 10:15:25	N51° 22.519' E8° 04.702'	96
50	266 m	0 m	0:00:01	0.5 km/h	170.5° wahr	22.11.2017 10:15:25	N51° 22.510' E8° 04.710'	96
51	266 m	41 m	0:00:53	2.8 km/h	177.5° wahr	22.11.2017 10:15:26	N51° 22.510' E8° 04.710'	96
52	267 m	59 m	0:00:53	4.0 km/h	171.2° wahr	22.11.2017 10:16:19	N51° 22.488' E8° 04.711'	109

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
53	270 m	2 m	0:00:02	3.5 km/h	183.1° wahr	22.11.2017 10:17:12	N51° 22.457' E8° 04.719'	122
54	270 m	34 m	0:00:23	5 km/h	178.7° wahr	22.11.2017 10:17:14	N51° 22.456' E8° 04.719'	122
55	273 m	23 m	0:00:18	5 km/h	179.8° wahr	22.11.2017 10:17:37	N51° 22.437' E8° 04.720'	119
56	276 m	62 m	0:00:46	5 km/h	217.5° wahr	22.11.2017 10:17:55	N51° 22.425' E8° 04.720'	117
57	280 m	0 m	0:05:20	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 10:18:41	N51° 22.399' E8° 04.687'	117
58	280 m	10 m	0:00:00	0 km/h	221.4° wahr	22.11.2017 10:24:01	N51° 22.399' E8° 04.687'	95
59	281 m	23 m	0:00:29	2.9 km/h	266.4° wahr	22.11.2017 10:24:01	N51° 22.395' E8° 04.681'	95
60	281 m	29 m	0:00:26	4.0 km/h	193.2° wahr	22.11.2017 10:24:30	N51° 22.394' E8° 04.661'	99
61	282 m	42 m	0:00:36	4.2 km/h	204.8° wahr	22.11.2017 10:24:56	N51° 22.379' E8° 04.656'	102
62	285 m	29 m	0:00:27	3.9 km/h	189.6° wahr	22.11.2017 10:25:32	N51° 22.358' E8° 04.641'	107
63	288 m	33 m	0:00:24	5 km/h	193.6° wahr	22.11.2017 10:25:59	N51° 22.343' E8° 04.636'	112
64	291 m	26 m	0:00:21	4.4 km/h	207.1° wahr	22.11.2017 10:26:23	N51° 22.325' E8° 04.630'	110
65	294 m	77 m	0:01:08	4.1 km/h	257.9° wahr	22.11.2017 10:26:44	N51° 22.313' E8° 04.620'	109
66	294 m	80 m	0:01:04	5 km/h	264.6° wahr	22.11.2017 10:27:52	N51° 22.304' E8° 04.555'	113
67	293 m	29 m	0:00:34	3.1 km/h	261.3° wahr	22.11.2017 10:28:56	N51° 22.300' E8° 04.486'	106
68	293 m	3 m	0:09:19	0.0 km/h	245.0° wahr	22.11.2017 10:29:30	N51° 22.298' E8° 04.461'	98
69	294 m	63 m	0:00:54	4.2 km/h	277.7° wahr	22.11.2017 10:38:49	N51° 22.297' E8° 04.459'	94
70	293 m	3 m	0:00:03	3.8 km/h	276.7° wahr	22.11.2017 10:39:43	N51° 22.302' E8° 04.405'	91
71	293 m	31 m	0:00:19	6 km/h	235.5° wahr	22.11.2017 10:39:46	N51° 22.302' E8° 04.402'	92
72	292 m	16 m	0:00:10	6 km/h	283.6° wahr	22.11.2017 10:40:05	N51° 22.293' E8° 04.380'	92
73	292 m	30 m	0:00:19	6 km/h	320.1° wahr	22.11.2017 10:40:15	N51° 22.295' E8° 04.367'	90
74	291 m	17 m	0:00:12	5 km/h	18.8° wahr	22.11.2017 10:40:34	N51° 22.307' E8° 04.350'	91
75	291 m	28 m	0:00:21	5 km/h	44.1° wahr	22.11.2017 10:40:46	N51° 22.316' E8° 04.355'	90
76	288 m	2 m	0:00:02	4.4 km/h	20.6° wahr	22.11.2017 10:41:07	N51° 22.326' E8° 04.372'	91
77	288 m	36 m	0:00:40	3.2 km/h	328.2° wahr	22.11.2017 10:41:09	N51° 22.328' E8° 04.372'	90
78	285 m	4 m	0:00:05	2.6 km/h	325.1° wahr	22.11.2017 10:41:49	N51° 22.344' E8° 04.356'	102

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
79	283 m	34 m	0:00:26	5 km/h	303.0° wahr	22.11.2017 10:41:54	N51° 22.346' E8° 04.354'	98
80	280 m	39 m	0:00:30	5 km/h	285.2° wahr	22.11.2017 10:42:20	N51° 22.356' E8° 04.330'	93
81	277 m	47 m	0:00:38	4.5 km/h	285.6° wahr	22.11.2017 10:42:50	N51° 22.361' E8° 04.298'	95
82	274 m	37 m	0:00:30	4.4 km/h	296.8° wahr	22.11.2017 10:43:28	N51° 22.368' E8° 04.258'	94
83	271 m	27 m	0:00:19	5 km/h	276.9° wahr	22.11.2017 10:43:58	N51° 22.377' E8° 04.230'	92
84	268 m	14 m	0:00:02	25 km/h	293.4° wahr	22.11.2017 10:44:17	N51° 22.378' E8° 04.207'	95
85	262 m	13 m	0:13:05	0.1 km/h	295.2° wahr	22.11.2017 10:44:19	N51° 22.381' E8° 04.196'	95
86	255 m	0 m	0:00:01	0.8 km/h	283.8° wahr	22.11.2017 10:57:24	N51° 22.384' E8° 04.186'	85
87	255 m	33 m	0:00:25	5 km/h	276.7° wahr	22.11.2017 10:57:25	N51° 22.384' E8° 04.186'	85
88	254 m	45 m	0:00:32	5 km/h	290.4° wahr	22.11.2017 10:57:50	N51° 22.386' E8° 04.158'	85
89	251 m	63 m	0:00:48	5 km/h	281.1° wahr	22.11.2017 10:58:22	N51° 22.395' E8° 04.121'	90
90	249 m	52 m	0:00:36	5 km/h	278.0° wahr	22.11.2017 10:59:10	N51° 22.401' E8° 04.068'	93
91	246 m	30 m	0:00:20	5 km/h	313.2° wahr	22.11.2017 10:59:46	N51° 22.405' E8° 04.023'	94
92	243 m	38 m	0:00:27	5 km/h	276.0° wahr	22.11.2017 11:00:06	N51° 22.416' E8° 04.005'	93
93	240 m	6 m	0:00:05	4.3 km/h	269.7° wahr	22.11.2017 11:00:33	N51° 22.418' E8° 03.972'	91
94	238 m	40 m	0:00:32	4.5 km/h	257.3° wahr	22.11.2017 11:00:38	N51° 22.418' E8° 03.967'	88
95	234 m	1 m	0:00:01	4.1 km/h	279.9° wahr	22.11.2017 11:01:10	N51° 22.414' E8° 03.934'	89
96	234 m	5 m	0:00:04	4.1 km/h	279.2° wahr	22.11.2017 11:01:11	N51° 22.414' E8° 03.933'	89
97	235 m	32 m	0:01:27	1.3 km/h	252.5° wahr	22.11.2017 11:01:15	N51° 22.414' E8° 03.929'	90
98	229 m	5 m	0:00:04	4.5 km/h	260.8° wahr	22.11.2017 11:02:42	N51° 22.409' E8° 03.903'	86
99	229 m	62 m	0:00:52	4.3 km/h	325.9° wahr	22.11.2017 11:02:46	N51° 22.409' E8° 03.898'	87
100	229 m	78 m	0:01:02	5 km/h	340.9° wahr	22.11.2017 11:03:38	N51° 22.436' E8° 03.868'	102
101	230 m	8 m	0:00:05	6 km/h	8.9° wahr	22.11.2017 11:04:40	N51° 22.476' E8° 03.846'	100
102	230 m	6 m	0:07:03	0.0 km/h	266.9° wahr	22.11.2017 11:04:45	N51° 22.480' E8° 03.847'	100
103	231 m	21 m	0:00:18	4.3 km/h	228.6° wahr	22.11.2017 11:11:48	N51° 22.480' E8° 03.842'	91
104	232 m	46 m	0:00:36	5 km/h	233.7° wahr	22.11.2017 11:12:06	N51° 22.473' E8° 03.829'	104

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
105	235 m	26 m	0:00:20	5 km/h	250.7° wahr	22.11.2017 11:12:42	N51° 22.458' E8° 03.796'	108
106	238 m	21 m	0:00:29	2.6 km/h	209.7° wahr	22.11.2017 11:13:02	N51° 22.453' E8° 03.775'	110
107	241 m	71 m	0:00:58	4.4 km/h	225.6° wahr	22.11.2017 11:13:31	N51° 22.443' E8° 03.766'	116
108	244 m	42 m	0:00:35	4.4 km/h	241.7° wahr	22.11.2017 11:14:29	N51° 22.417' E8° 03.722'	120
109	247 m	14 m	0:00:14	3.5 km/h	271.5° wahr	22.11.2017 11:15:04	N51° 22.406' E8° 03.690'	121
110	248 m	32 m	0:00:23	5 km/h	286.0° wahr	22.11.2017 11:15:18	N51° 22.406' E8° 03.678'	116
111	251 m	18 m	0:00:15	4.3 km/h	294.4° wahr	22.11.2017 11:15:41	N51° 22.411' E8° 03.651'	116
112	254 m	16 m	0:00:13	4.4 km/h	300.7° wahr	22.11.2017 11:15:56	N51° 22.415' E8° 03.637'	117
113	257 m	11 m	0:00:08	5 km/h	305.4° wahr	22.11.2017 11:16:09	N51° 22.419' E8° 03.625'	118
114	259 m	30 m	0:00:18	6 km/h	274.1° wahr	22.11.2017 11:16:17	N51° 22.423' E8° 03.617'	120
115	262 m	21 m	0:00:17	5 km/h	293.1° wahr	22.11.2017 11:16:35	N51° 22.424' E8° 03.592'	119
116	265 m	3 m	0:00:03	3.6 km/h	287.9° wahr	22.11.2017 11:16:52	N51° 22.428' E8° 03.575'	117
117	266 m	11 m	0:00:13	2.9 km/h	285.0° wahr	22.11.2017 11:16:55	N51° 22.429' E8° 03.573'	116
118	270 m	7 m	0:00:14	1.9 km/h	274.5° wahr	22.11.2017 11:17:08	N51° 22.430' E8° 03.564'	115
119	269 m	20 m	0:00:54	1.3 km/h	147.3° wahr	22.11.2017 11:17:22	N51° 22.431' E8° 03.558'	114
120	268 m	61 m	0:00:42	5 km/h	161.7° wahr	22.11.2017 11:18:16	N51° 22.422' E8° 03.567'	111
121	266 m	59 m	0:00:45	5 km/h	201.3° wahr	22.11.2017 11:18:58	N51° 22.390' E8° 03.583'	111
122	266 m	63 m	0:00:45	5 km/h	247.8° wahr	22.11.2017 11:19:43	N51° 22.361' E8° 03.565'	116
123	269 m	1 m	0:00:01	4.5 km/h	280.0° wahr	22.11.2017 11:20:28	N51° 22.348' E8° 03.515'	117
124	269 m	48 m	0:00:36	5 km/h	307.6° wahr	22.11.2017 11:20:29	N51° 22.348' E8° 03.514'	117
125	272 m	22 m	0:00:17	5 km/h	305.9° wahr	22.11.2017 11:21:05	N51° 22.364' E8° 03.481'	122
126	275 m	10 m	0:00:09	4.0 km/h	307.6° wahr	22.11.2017 11:21:22	N51° 22.371' E8° 03.465'	120
127	278 m	9 m	0:00:08	3.9 km/h	305.3° wahr	22.11.2017 11:21:31	N51° 22.374' E8° 03.458'	120
128	280 m	15 m	0:00:13	4.1 km/h	298.5° wahr	22.11.2017 11:21:39	N51° 22.377' E8° 03.452'	120
129	283 m	20 m	0:00:14	5 km/h	300.6° wahr	22.11.2017 11:21:52	N51° 22.381' E8° 03.441'	123
130	286 m	22 m	0:00:16	5 km/h	314.4° wahr	22.11.2017 11:22:06	N51° 22.386' E8° 03.426'	122

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
131	290 m	16 m	0:00:12	5 km/h	303.9° wahr	22.11.2017 11:22:22	N51° 22.395' E8° 03.412'	123
132	293 m	1 m	0:00:01	5 km/h	296.9° wahr	22.11.2017 11:22:34	N51° 22.399' E8° 03.401'	120
133	293 m	24 m	0:00:41	2.1 km/h	188.3° wahr	22.11.2017 11:22:35	N51° 22.400' E8° 03.400'	120
134	295 m	66 m	0:00:50	5 km/h	179.0° wahr	22.11.2017 11:23:16	N51° 22.387' E8° 03.397'	119
135	296 m	12 m	0:00:34	1.3 km/h	226.2° wahr	22.11.2017 11:24:06	N51° 22.352' E8° 03.398'	125
136	296 m	23 m	0:00:19	4.4 km/h	237.3° wahr	22.11.2017 11:24:40	N51° 22.347' E8° 03.390'	127
137	296 m	61 m	0:00:55	4.0 km/h	221.3° wahr	22.11.2017 11:24:59	N51° 22.340' E8° 03.374'	120
138	297 m	14 m	0:00:18	2.7 km/h	257.8° wahr	22.11.2017 11:25:54	N51° 22.316' E8° 03.339'	120
139	297 m	53 m	0:00:38	5 km/h	246.1° wahr	22.11.2017 11:26:12	N51° 22.314' E8° 03.328'	118
140	299 m	9 m	0:00:09	3.5 km/h	261.7° wahr	22.11.2017 11:26:50	N51° 22.303' E8° 03.286'	120
141	301 m	35 m	0:00:25	5 km/h	279.4° wahr	22.11.2017 11:26:59	N51° 22.302' E8° 03.278'	119
142	304 m	48 m	0:00:33	5 km/h	295.8° wahr	22.11.2017 11:27:24	N51° 22.305' E8° 03.248'	123
143	307 m	32 m	0:00:23	5 km/h	320.7° wahr	22.11.2017 11:27:57	N51° 22.316' E8° 03.211'	126
144	310 m	5 m	0:00:04	4.4 km/h	327.1° wahr	22.11.2017 11:28:20	N51° 22.330' E8° 03.193'	131
145	311 m	56 m	0:00:39	5 km/h	205.5° wahr	22.11.2017 11:28:24	N51° 22.332' E8° 03.191'	131
146	313 m	22 m	0:00:21	3.8 km/h	230.0° wahr	22.11.2017 11:29:03	N51° 22.305' E8° 03.170'	133
147	314 m	30 m	0:00:17	6 km/h	286.3° wahr	22.11.2017 11:29:24	N51° 22.297' E8° 03.156'	135
148	315 m	32 m	0:00:22	5 km/h	310.3° wahr	22.11.2017 11:29:41	N51° 22.302' E8° 03.131'	134
149	316 m	34 m	0:00:25	5 km/h	326.1° wahr	22.11.2017 11:30:03	N51° 22.313' E8° 03.109'	136
150	319 m	14 m	0:00:12	4.1 km/h	307.4° wahr	22.11.2017 11:30:28	N51° 22.328' E8° 03.093'	134
151	320 m	34 m	0:00:26	5 km/h	287.4° wahr	22.11.2017 11:30:40	N51° 22.332' E8° 03.084'	132
152	323 m	27 m	0:00:17	6 km/h	294.2° wahr	22.11.2017 11:31:06	N51° 22.338' E8° 03.055'	131
153	327 m	26 m	0:00:16	6 km/h	288.4° wahr	22.11.2017 11:31:23	N51° 22.344' E8° 03.034'	132
154	330 m	11 m	0:00:08	5 km/h	319.0° wahr	22.11.2017 11:31:39	N51° 22.348' E8° 03.013'	133
155	332 m	9 m	0:00:07	5 km/h	324.6° wahr	22.11.2017 11:31:47	N51° 22.353' E8° 03.007'	133
156	335 m	5 m	0:00:04	5 km/h	273.2° wahr	22.11.2017 11:31:54	N51° 22.357' E8° 03.002'	134

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
157	336 m	17 m	0:00:14	4.5 km/h	260.5° wahr	22.11.2017 11:31:58	N51° 22.357' E8° 02.998'	132
158	339 m	4 m	0:00:03	5 km/h	240.8° wahr	22.11.2017 11:32:12	N51° 22.355' E8° 02.983'	130
159	340 m	19 m	0:00:11	6 km/h	212.2° wahr	22.11.2017 11:32:15	N51° 22.354' E8° 02.980'	129
160	343 m	19 m	0:00:14	5 km/h	198.9° wahr	22.11.2017 11:32:26	N51° 22.346' E8° 02.971'	129
161	346 m	4 m	0:00:03	5 km/h	244.0° wahr	22.11.2017 11:32:40	N51° 22.336' E8° 02.966'	130
162	346 m	31 m	0:00:21	5 km/h	221.3° wahr	22.11.2017 11:32:43	N51° 22.335' E8° 02.963'	131
163	349 m	37 m	0:00:30	4.4 km/h	207.5° wahr	22.11.2017 11:33:04	N51° 22.322' E8° 02.945'	129
164	352 m	5 m	0:00:05	3.6 km/h	190.7° wahr	22.11.2017 11:33:34	N51° 22.305' E8° 02.930'	126
165	353 m	25 m	0:00:21	4.3 km/h	176.8° wahr	22.11.2017 11:33:39	N51° 22.302' E8° 02.929'	126
166	350 m	25 m	0:00:23	3.8 km/h	163.2° wahr	22.11.2017 11:34:00	N51° 22.289' E8° 02.931'	127
167	347 m	71 m	0:01:14	3.5 km/h	212.3° wahr	22.11.2017 11:34:23	N51° 22.276' E8° 02.937'	131
168	349 m	35 m	0:04:15	0.5 km/h	312.2° wahr	22.11.2017 11:35:37	N51° 22.244' E8° 02.904'	131
169	355 m	15 m	0:01:04	0.9 km/h	329.0° wahr	22.11.2017 11:39:52	N51° 22.256' E8° 02.882'	127
170	356 m	41 m	0:00:31	5 km/h	313.9° wahr	22.11.2017 11:40:56	N51° 22.263' E8° 02.875'	121
171	359 m	60 m	0:00:39	6 km/h	290.5° wahr	22.11.2017 11:41:27	N51° 22.278' E8° 02.850'	115
172	363 m	53 m	0:00:38	5 km/h	281.7° wahr	22.11.2017 11:42:06	N51° 22.290' E8° 02.801'	116
173	365 m	75 m	0:00:48	6 km/h	245.3° wahr	22.11.2017 11:42:44	N51° 22.296' E8° 02.756'	118
174	367 m	65 m	0:00:45	5 km/h	232.9° wahr	22.11.2017 11:43:32	N51° 22.279' E8° 02.698'	116
175	369 m	62 m	0:00:43	5 km/h	246.3° wahr	22.11.2017 11:44:17	N51° 22.258' E8° 02.653'	121
176	371 m	86 m	0:00:58	5 km/h	289.2° wahr	22.11.2017 11:45:00	N51° 22.244' E8° 02.604'	130
177	374 m	57 m	0:00:35	6 km/h	261.3° wahr	22.11.2017 11:45:58	N51° 22.259' E8° 02.534'	136
178	375 m	11 m	0:00:42	0.9 km/h	198.9° wahr	22.11.2017 11:46:33	N51° 22.255' E8° 02.485'	137
179	375 m	22 m	0:00:05	16 km/h	217.2° wahr	22.11.2017 11:47:15	N51° 22.249' E8° 02.482'	122
180	375 m	3 m	0:00:39	0.3 km/h	320.8° wahr	22.11.2017 11:47:20	N51° 22.240' E8° 02.470'	120
181	375 m	5 m	0:00:00	0 km/h	15.7° wahr	22.11.2017 11:47:59	N51° 22.241' E8° 02.469'	107
182	376 m	3 m	0:00:02	5 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 11:47:59	N51° 22.243' E8° 02.470'	107

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
183	376 m	16 m	0:00:40	1.4 km/h	3.0° wahr	22.11.2017 11:48:01	N51° 22.245' E8° 02.470'	106
184	376 m	5 m	0:00:58	0.3 km/h	95.7° wahr	22.11.2017 11:48:41	N51° 22.253' E8° 02.470'	106
185	376 m	18 m	0:00:26	2.5 km/h	156.8° wahr	22.11.2017 11:49:39	N51° 22.253' E8° 02.475'	100
186	376 m	15 m	0:00:15	3.7 km/h	285.8° wahr	22.11.2017 11:50:05	N51° 22.244' E8° 02.481'	101
187	376 m	19 m	0:00:08	9 km/h	278.1° wahr	22.11.2017 11:50:20	N51° 22.246' E8° 02.468'	101
188	377 m	15 m	0:00:09	6 km/h	49.7° wahr	22.11.2017 11:50:28	N51° 22.248' E8° 02.452'	101
189	377 m	21 m	0:00:13	6 km/h	94.3° wahr	22.11.2017 11:50:37	N51° 22.253' E8° 02.462'	102
190	377 m	6 m	0:03:07	0.1 km/h	218.3° wahr	22.11.2017 11:50:50	N51° 22.252' E8° 02.480'	102
191	377 m	6 m	0:00:07	3.2 km/h	229.6° wahr	22.11.2017 11:53:57	N51° 22.250' E8° 02.477'	96
192	378 m	8 m	0:08:30	0.1 km/h	40.8° wahr	22.11.2017 11:54:04	N51° 22.247' E8° 02.473'	96
193	377 m	23 m	0:00:06	14 km/h	49.9° wahr	22.11.2017 12:02:34	N51° 22.251' E8° 02.477'	102
194	377 m	10 m	0:00:13	2.8 km/h	256.5° wahr	22.11.2017 12:02:40	N51° 22.259' E8° 02.493'	109
195	377 m	2 m	0:09:33	0.0 km/h	299.2° wahr	22.11.2017 12:02:53	N51° 22.257' E8° 02.484'	108
196	379 m	4 m	0:00:01	15 km/h	339.9° wahr	22.11.2017 12:12:26	N51° 22.258' E8° 02.483'	88
197	381 m	17 m	0:00:21	3.0 km/h	41.9° wahr	22.11.2017 12:12:27	N51° 22.260' E8° 02.481'	88
198	382 m	16 m	0:00:14	4.0 km/h	48.8° wahr	22.11.2017 12:12:48	N51° 22.267' E8° 02.491'	101
199	382 m	80 m	0:01:28	3.3 km/h	62.6° wahr	22.11.2017 12:13:02	N51° 22.273' E8° 02.502'	99
200	383 m	83 m	0:10:10	0.5 km/h	50.3° wahr	22.11.2017 12:14:30	N51° 22.293' E8° 02.563'	113
201	385 m	74 m	0:00:50	5 km/h	57.8° wahr	22.11.2017 12:24:40	N51° 22.321' E8° 02.618'	101
202	386 m	65 m	0:00:48	5 km/h	65.3° wahr	22.11.2017 12:25:30	N51° 22.343' E8° 02.673'	105
203	387 m	70 m	0:00:59	4.2 km/h	60.5° wahr	22.11.2017 12:26:18	N51° 22.357' E8° 02.724'	103
204	389 m	92 m	0:01:12	5 km/h	62.2° wahr	22.11.2017 12:27:17	N51° 22.376' E8° 02.776'	102
205	389 m	107 m	0:01:23	5 km/h	48.4° wahr	22.11.2017 12:28:29	N51° 22.399' E8° 02.846'	114
206	386 m	108 m	0:01:25	5 km/h	59.2° wahr	22.11.2017 12:29:52	N51° 22.437' E8° 02.916'	102
207	384 m	89 m	0:01:08	5 km/h	82.7° wahr	22.11.2017 12:31:17	N51° 22.467' E8° 02.996'	99
208	381 m	44 m	0:00:39	4.0 km/h	79.8° wahr	22.11.2017 12:32:25	N51° 22.473' E8° 03.072'	104

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
209	378 m	34 m	0:00:27	5 km/h	59.3° wahr	22.11.2017 12:33:04	N51° 22.477' E8° 03.109'	97
210	375 m	79 m	0:01:08	4.2 km/h	44.5° wahr	22.11.2017 12:33:31	N51° 22.487' E8° 03.135'	96
211	372 m	55 m	0:00:51	3.9 km/h	43.9° wahr	22.11.2017 12:34:39	N51° 22.517' E8° 03.182'	102
212	366 m	0 m	0:15:59	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 12:35:30	N51° 22.538' E8° 03.215'	97
213	366 m	15 m	0:00:00	0 km/h	63.9° wahr	22.11.2017 12:51:29	N51° 22.538' E8° 03.215'	86
214	363 m	1 m	0:00:01	5 km/h	58.0° wahr	22.11.2017 12:51:29	N51° 22.542' E8° 03.226'	86
215	363 m	1 m	0:00:01	5 km/h	40.0° wahr	22.11.2017 12:51:30	N51° 22.542' E8° 03.228'	86
216	363 m	45 m	0:00:44	3.7 km/h	14.3° wahr	22.11.2017 12:51:31	N51° 22.543' E8° 03.228'	86
217	362 m	43 m	0:00:41	3.8 km/h	30.8° wahr	22.11.2017 12:52:15	N51° 22.566' E8° 03.238'	110
218	360 m	19 m	0:04:42	0.2 km/h	349.6° wahr	22.11.2017 12:52:56	N51° 22.586' E8° 03.257'	97
219	356 m	16 m	0:00:19	3.1 km/h	343.0° wahr	22.11.2017 12:57:38	N51° 22.596' E8° 03.254'	88
220	356 m	48 m	0:00:42	4.1 km/h	324.8° wahr	22.11.2017 12:57:57	N51° 22.605' E8° 03.250'	91
221	354 m	28 m	0:00:25	4.1 km/h	358.6° wahr	22.11.2017 12:58:39	N51° 22.626' E8° 03.226'	91
222	351 m	26 m	0:00:20	5 km/h	3.6° wahr	22.11.2017 12:59:04	N51° 22.641' E8° 03.226'	93
223	348 m	33 m	0:00:27	4.4 km/h	25.8° wahr	22.11.2017 12:59:24	N51° 22.655' E8° 03.227'	91
224	345 m	26 m	0:00:22	4.3 km/h	27.3° wahr	22.11.2017 12:59:51	N51° 22.671' E8° 03.239'	88
225	342 m	17 m	0:00:18	3.4 km/h	30.5° wahr	22.11.2017 13:00:13	N51° 22.683' E8° 03.250'	96
226	339 m	23 m	0:00:21	4.0 km/h	18.3° wahr	22.11.2017 13:00:31	N51° 22.691' E8° 03.257'	92
227	336 m	25 m	0:00:22	4.1 km/h	306.8° wahr	22.11.2017 13:00:52	N51° 22.703' E8° 03.264'	89
228	333 m	84 m	0:01:15	4.0 km/h	339.9° wahr	22.11.2017 13:01:14	N51° 22.711' E8° 03.246'	102
229	333 m	1 m	0:00:01	2.8 km/h	343.3° wahr	22.11.2017 13:02:29	N51° 22.754' E8° 03.221'	114
230	333 m	13 m	0:00:47	1.0 km/h	318.4° wahr	22.11.2017 13:02:30	N51° 22.754' E8° 03.221'	113
231	333 m	61 m	0:00:44	5 km/h	315.3° wahr	22.11.2017 13:03:17	N51° 22.760' E8° 03.213'	107
232	333 m	30 m	0:00:23	5 km/h	356.1° wahr	22.11.2017 13:04:01	N51° 22.783' E8° 03.176'	106
233	330 m	30 m	0:00:21	5 km/h	311.7° wahr	22.11.2017 13:04:24	N51° 22.799' E8° 03.174'	104
234	327 m	25 m	0:00:18	5 km/h	11.7° wahr	22.11.2017 13:04:45	N51° 22.810' E8° 03.155'	106

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
235	324 m	41 m	0:00:34	4.3 km/h	4.2° wahr	22.11.2017 13:05:03	N51° 22.824' E8° 03.159'	105
236	321 m	14 m	0:00:12	4.1 km/h	16.5° wahr	22.11.2017 13:05:37	N51° 22.846' E8° 03.162'	101
237	320 m	28 m	0:00:24	4.2 km/h	354.8° wahr	22.11.2017 13:05:49	N51° 22.853' E8° 03.165'	113
238	317 m	28 m	0:00:25	4.0 km/h	12.0° wahr	22.11.2017 13:06:13	N51° 22.867' E8° 03.163'	107
239	314 m	31 m	0:00:31	3.6 km/h	356.7° wahr	22.11.2017 13:06:38	N51° 22.882' E8° 03.168'	108
240	311 m	33 m	0:00:30	3.9 km/h	8.9° wahr	22.11.2017 13:07:09	N51° 22.899' E8° 03.166'	95
241	308 m	23 m	0:00:24	3.5 km/h	16.7° wahr	22.11.2017 13:07:39	N51° 22.916' E8° 03.171'	95
242	305 m	8 m	0:00:07	3.9 km/h	40.9° wahr	22.11.2017 13:08:03	N51° 22.928' E8° 03.177'	96
243	304 m	34 m	0:00:24	5 km/h	20.7° wahr	22.11.2017 13:08:10	N51° 22.931' E8° 03.181'	96
244	301 m	38 m	0:00:33	4.2 km/h	24.7° wahr	22.11.2017 13:08:34	N51° 22.948' E8° 03.191'	93
245	298 m	51 m	0:01:03	2.9 km/h	357.5° wahr	22.11.2017 13:09:07	N51° 22.967' E8° 03.205'	94
246	295 m	73 m	0:01:06	4.0 km/h	344.4° wahr	22.11.2017 13:10:10	N51° 22.994' E8° 03.203'	90
247	293 m	46 m	0:00:36	5 km/h	8.0° wahr	22.11.2017 13:11:16	N51° 23.032' E8° 03.186'	100
248	290 m	28 m	0:00:24	4.2 km/h	4.2° wahr	22.11.2017 13:11:52	N51° 23.057' E8° 03.191'	92
249	287 m	29 m	0:00:26	4.0 km/h	10.2° wahr	22.11.2017 13:12:16	N51° 23.072' E8° 03.193'	93
250	284 m	21 m	0:00:22	3.5 km/h	341.5° wahr	22.11.2017 13:12:42	N51° 23.087' E8° 03.198'	94
251	282 m	40 m	0:00:34	4.2 km/h	353.3° wahr	22.11.2017 13:13:04	N51° 23.098' E8° 03.192'	94
252	279 m	35 m	0:00:32	3.9 km/h	351.8° wahr	22.11.2017 13:13:38	N51° 23.119' E8° 03.188'	96
253	278 m	82 m	0:01:00	5 km/h	338.1° wahr	22.11.2017 13:14:10	N51° 23.138' E8° 03.183'	92
254	279 m	47 m	0:00:55	3.1 km/h	329.2° wahr	22.11.2017 13:15:10	N51° 23.179' E8° 03.157'	106
255	282 m	40 m	0:00:43	3.4 km/h	326.1° wahr	22.11.2017 13:16:05	N51° 23.200' E8° 03.136'	113
256	285 m	27 m	0:00:36	2.7 km/h	330.8° wahr	22.11.2017 13:16:48	N51° 23.219' E8° 03.117'	123
257	288 m	43 m	0:00:44	3.5 km/h	323.2° wahr	22.11.2017 13:17:24	N51° 23.231' E8° 03.105'	121
258	291 m	31 m	0:00:38	3.0 km/h	325.4° wahr	22.11.2017 13:18:08	N51° 23.250' E8° 03.083'	127
259	294 m	87 m	0:01:16	4.1 km/h	343.3° wahr	22.11.2017 13:18:46	N51° 23.264' E8° 03.068'	126
260	295 m	73 m	0:01:16	3.5 km/h	348.7° wahr	22.11.2017 13:20:02	N51° 23.309' E8° 03.046'	109

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
261	293 m	56 m	0:01:00	3.4 km/h	333.5° wahr	22.11.2017 13:21:18	N51° 23.348' E8° 03.034'	101
262	292 m	71 m	0:01:02	4.1 km/h	323.9° wahr	22.11.2017 13:22:18	N51° 23.375' E8° 03.012'	97
263	291 m	5 m	0:00:04	5 km/h	348.3° wahr	22.11.2017 13:23:20	N51° 23.406' E8° 02.976'	104
264	291 m	76 m	0:01:02	4.4 km/h	2.6° wahr	22.11.2017 13:23:24	N51° 23.409' E8° 02.975'	105
265	290 m	28 m	0:00:22	5 km/h	319.1° wahr	22.11.2017 13:24:26	N51° 23.449' E8° 02.978'	102
266	287 m	18 m	0:00:17	3.8 km/h	260.2° wahr	22.11.2017 13:24:48	N51° 23.461' E8° 02.962'	94
267	286 m	54 m	0:00:48	4.1 km/h	252.0° wahr	22.11.2017 13:25:05	N51° 23.459' E8° 02.946'	96
268	283 m	46 m	0:00:42	3.9 km/h	226.6° wahr	22.11.2017 13:25:53	N51° 23.450' E8° 02.902'	97
269	280 m	16 m	0:00:07	8 km/h	247.0° wahr	22.11.2017 13:26:35	N51° 23.433' E8° 02.873'	101
270	275 m	0 m	0:00:52	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 13:26:42	N51° 23.430' E8° 02.861'	101
271	275 m	9 m	0:00:00	0 km/h	263.5° wahr	22.11.2017 13:27:34	N51° 23.430' E8° 02.861'	103
272	272 m	1 m	0:00:01	3.7 km/h	311.5° wahr	22.11.2017 13:27:34	N51° 23.429' E8° 02.853'	103
273	271 m	15 m	0:00:14	3.9 km/h	332.8° wahr	22.11.2017 13:27:35	N51° 23.430' E8° 02.852'	101
274	268 m	1 m	0:00:01	4.0 km/h	9.8° wahr	22.11.2017 13:27:49	N51° 23.437' E8° 02.846'	100
275	268 m	12 m	0:00:11	4.0 km/h	9.5° wahr	22.11.2017 13:27:50	N51° 23.438' E8° 02.846'	99
276	268 m	16 m	0:16:15	0.1 km/h	351.0° wahr	22.11.2017 13:28:01	N51° 23.444' E8° 02.848'	96
277	266 m	15 m	0:00:00	0 km/h	349.6° wahr	22.11.2017 13:44:16	N51° 23.452' E8° 02.846'	81
278	264 m	1 m	0:00:01	4.1 km/h	12.7° wahr	22.11.2017 13:44:16	N51° 23.460' E8° 02.844'	81
279	263 m	85 m	0:01:19	3.9 km/h	12.7° wahr	22.11.2017 13:44:17	N51° 23.461' E8° 02.844'	82
280	260 m	64 m	0:01:11	3.3 km/h	2.5° wahr	22.11.2017 13:45:36	N51° 23.506' E8° 02.860'	101
281	258 m	20 m	0:00:26	2.8 km/h	30.2° wahr	22.11.2017 13:46:47	N51° 23.541' E8° 02.862'	85
282	256 m	88 m	0:01:09	5 km/h	27.8° wahr	22.11.2017 13:47:13	N51° 23.550' E8° 02.871'	86
283	253 m	78 m	0:00:57	5 km/h	31.9° wahr	22.11.2017 13:48:22	N51° 23.592' E8° 02.907'	86
284	250 m	32 m	0:00:30	3.9 km/h	42.4° wahr	22.11.2017 13:49:19	N51° 23.627' E8° 02.942'	84
285	247 m	20 m	0:00:22	3.3 km/h	35.6° wahr	22.11.2017 13:49:49	N51° 23.640' E8° 02.961'	86
286	245 m	29 m	0:00:36	2.9 km/h	328.6° wahr	22.11.2017 13:50:11	N51° 23.649' E8° 02.971'	87

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
287	242 m	25 m	0:01:53	0.8 km/h	299.9° wahr	22.11.2017 13:50:47	N51° 23.662' E8° 02.958'	88
288	240 m	3 m	0:00:03	3.4 km/h	298.5° wahr	22.11.2017 13:52:40	N51° 23.669' E8° 02.939'	86
289	239 m	59 m	0:00:43	5 km/h	292.0° wahr	22.11.2017 13:52:43	N51° 23.670' E8° 02.937'	86
290	240 m	2 m	0:00:04	1.9 km/h	239.2° wahr	22.11.2017 13:53:26	N51° 23.682' E8° 02.889'	94
291	236 m	0 m	0:47:39	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 13:53:30	N51° 23.681' E8° 02.888'	95
292	236 m	2 m	0:00:00	0 km/h	14.6° wahr	22.11.2017 14:41:09	N51° 23.681' E8° 02.888'	82
293	232 m	1 m	0:00:01	2.9 km/h	106.2° wahr	22.11.2017 14:41:09	N51° 23.682' E8° 02.888'	82
294	232 m	46 m	0:00:50	3.3 km/h	109.9° wahr	22.11.2017 14:41:10	N51° 23.682' E8° 02.889'	82
295	231 m	47 m	0:01:08	2.5 km/h	101.1° wahr	22.11.2017 14:42:00	N51° 23.674' E8° 02.926'	103
296	234 m	19 m	0:00:22	3.1 km/h	0.8° wahr	22.11.2017 14:43:08	N51° 23.669' E8° 02.967'	98
297	235 m	15 m	0:00:10	5 km/h	38.2° wahr	22.11.2017 14:43:30	N51° 23.679' E8° 02.967'	95
298	235 m	58 m	0:01:02	3.4 km/h	36.9° wahr	22.11.2017 14:43:40	N51° 23.686' E8° 02.975'	92
299	236 m	10 m	0:00:12	3.1 km/h	31.6° wahr	22.11.2017 14:44:42	N51° 23.711' E8° 03.005'	113
300	236 m	104 m	0:01:22	5 km/h	33.5° wahr	22.11.2017 14:44:54	N51° 23.715' E8° 03.010'	108
301	238 m	85 m	0:01:08	5 km/h	53.6° wahr	22.11.2017 14:46:16	N51° 23.762' E8° 03.060'	99
302	242 m	51 m	0:00:40	5 km/h	48.8° wahr	22.11.2017 14:47:24	N51° 23.790' E8° 03.119'	106
303	245 m	1 m	0:00:01	4.0 km/h	62.7° wahr	22.11.2017 14:48:04	N51° 23.807' E8° 03.152'	104
304	245 m	10 m	0:00:50	0.7 km/h	13.1° wahr	22.11.2017 14:48:05	N51° 23.808' E8° 03.153'	104
305	246 m	13 m	0:00:07	7 km/h	9.1° wahr	22.11.2017 14:48:55	N51° 23.813' E8° 03.154'	101
306	247 m	73 m	0:01:12	3.6 km/h	26.0° wahr	22.11.2017 14:49:02	N51° 23.820' E8° 03.156'	100
307	250 m	4 m	0:03:34	0.1 km/h	92.4° wahr	22.11.2017 14:50:14	N51° 23.855' E8° 03.184'	109
308	252 m	3 m	0:00:01	9 km/h	200.4° wahr	22.11.2017 14:53:48	N51° 23.855' E8° 03.187'	94
309	254 m	24 m	0:00:26	3.4 km/h	226.0° wahr	22.11.2017 14:53:49	N51° 23.854' E8° 03.186'	94
310	253 m	53 m	0:00:38	5 km/h	198.2° wahr	22.11.2017 14:54:15	N51° 23.845' E8° 03.171'	95
311	252 m	13 m	0:08:40	0.1 km/h	141.9° wahr	22.11.2017 14:54:53	N51° 23.817' E8° 03.157'	93
312	251 m	54 m	0:00:51	3.8 km/h	127.8° wahr	22.11.2017 15:03:33	N51° 23.812' E8° 03.163'	90

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
313	249 m	39 m	0:00:37	3.8 km/h	144.6° wahr	22.11.2017 15:04:24	N51° 23.794' E8° 03.200'	93
314	246 m	47 m	0:00:40	4.2 km/h	194.0° wahr	22.11.2017 15:05:01	N51° 23.777' E8° 03.220'	92
315	243 m	83 m	0:01:02	5 km/h	217.6° wahr	22.11.2017 15:05:41	N51° 23.752' E8° 03.210'	88
316	240 m	63 m	0:00:47	5 km/h	231.7° wahr	22.11.2017 15:06:43	N51° 23.717' E8° 03.166'	92
317	238 m	14 m	0:00:12	4.2 km/h	204.8° wahr	22.11.2017 15:07:30	N51° 23.696' E8° 03.123'	92
318	237 m	42 m	0:00:33	5 km/h	97.7° wahr	22.11.2017 15:07:42	N51° 23.689' E8° 03.118'	95
319	235 m	51 m	0:00:39	5 km/h	245.6° wahr	22.11.2017 15:08:15	N51° 23.686' E8° 03.154'	88
320	232 m	44 m	0:00:30	5 km/h	241.5° wahr	22.11.2017 15:08:54	N51° 23.675' E8° 03.114'	87
321	229 m	39 m	0:00:28	5 km/h	235.1° wahr	22.11.2017 15:09:24	N51° 23.663' E8° 03.080'	83
322	226 m	36 m	0:00:24	5 km/h	209.1° wahr	22.11.2017 15:09:52	N51° 23.651' E8° 03.053'	85
323	219 m	0 m	0:03:58	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 15:10:16	N51° 23.634' E8° 03.037'	84
324	219 m	6 m	0:00:00	0 km/h	130.4° wahr	22.11.2017 15:14:14	N51° 23.634' E8° 03.037'	82
325	215 m	1 m	0:00:01	2.0 km/h	76.1° wahr	22.11.2017 15:14:14	N51° 23.632' E8° 03.041'	82
326	215 m	1 m	0:00:02	2.6 km/h	76.8° wahr	22.11.2017 15:14:15	N51° 23.632' E8° 03.042'	82
327	215 m	46 m	0:00:31	5 km/h	78.5° wahr	22.11.2017 15:14:17	N51° 23.632' E8° 03.043'	82
328	212 m	55 m	0:00:36	5 km/h	97.2° wahr	22.11.2017 15:14:48	N51° 23.637' E8° 03.082'	88
329	206 m	0 m	0:00:40	0 km/h	0.0° wahr	22.11.2017 15:15:24	N51° 23.633' E8° 03.129'	88
330	206 m	9 m	0:00:00	0 km/h	101.0° wahr	22.11.2017 15:16:04	N51° 23.633' E8° 03.129'	83
331	203 m	1 m	0:00:01	4.1 km/h	91.4° wahr	22.11.2017 15:16:04	N51° 23.632' E8° 03.137'	83
332	202 m	11 m	0:00:10	4.1 km/h	90.7° wahr	22.11.2017 15:16:05	N51° 23.632' E8° 03.138'	82
333	199 m	36 m	0:00:26	5 km/h	81.8° wahr	22.11.2017 15:16:15	N51° 23.632' E8° 03.148'	83
334	196 m	46 m	0:00:37	5 km/h	79.9° wahr	22.11.2017 15:16:41	N51° 23.635' E8° 03.178'	85
335	194 m	67 m	0:00:51	5 km/h	30.2° wahr	22.11.2017 15:17:18	N51° 23.639' E8° 03.218'	85
336	191 m	95 m	0:01:07	5 km/h	32.0° wahr	22.11.2017 15:18:09	N51° 23.671' E8° 03.247'	88
337	188 m	32 m	0:00:32	3.6 km/h	36.1° wahr	22.11.2017 15:19:16	N51° 23.714' E8° 03.290'	90
338	185 m	4 m	0:00:05	2.8 km/h	79.3° wahr	22.11.2017 15:19:48	N51° 23.728' E8° 03.307'	90

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
339	185 m	32 m	0:00:22	5 km/h	114.2° wahr	22.11.2017 15:19:53	N51° 23.728' E8° 03.310'	92
340	182 m	30 m	0:00:22	5 km/h	133.4° wahr	22.11.2017 15:20:15	N51° 23.721' E8° 03.335'	92
341	180 m	63 m	0:00:47	5 km/h	192.2° wahr	22.11.2017 15:20:37	N51° 23.710' E8° 03.354'	94
342	178 m	111 m	0:01:13	5 km/h	174.7° wahr	22.11.2017 15:21:24	N51° 23.677' E8° 03.342'	99
343	177 m	122 m	0:01:19	6 km/h	163.2° wahr	22.11.2017 15:22:37	N51° 23.617' E8° 03.351'	99
344	176 m	133 m	0:01:33	5 km/h	162.1° wahr	22.11.2017 15:23:56	N51° 23.555' E8° 03.381'	104
345	177 m	162 m	0:01:49	5 km/h	166.2° wahr	22.11.2017 15:25:29	N51° 23.486' E8° 03.417'	99
346	178 m	20 m	0:00:19	3.9 km/h	131.0° wahr	22.11.2017 15:27:18	N51° 23.402' E8° 03.450'	105
347	178 m	80 m	0:00:59	5 km/h	156.9° wahr	22.11.2017 15:27:37	N51° 23.394' E8° 03.463'	105
348	179 m	106 m	0:01:15	5 km/h	169.2° wahr	22.11.2017 15:28:36	N51° 23.355' E8° 03.490'	101
349	180 m	112 m	0:01:20	5 km/h	192.1° wahr	22.11.2017 15:29:51	N51° 23.298' E8° 03.508'	101
350	180 m	152 m	0:01:46	5 km/h	181.7° wahr	22.11.2017 15:31:11	N51° 23.239' E8° 03.487'	105
351	181 m	133 m	0:01:35	5 km/h	165.6° wahr	22.11.2017 15:32:57	N51° 23.157' E8° 03.483'	103
352	181 m	141 m	0:01:43	5 km/h	139.4° wahr	22.11.2017 15:34:32	N51° 23.088' E8° 03.512'	100
353	182 m	100 m	0:01:14	5 km/h	120.5° wahr	22.11.2017 15:36:15	N51° 23.030' E8° 03.591'	101
354	183 m	103 m	0:01:16	5 km/h	107.0° wahr	22.11.2017 15:37:29	N51° 23.003' E8° 03.666'	102
355	183 m	123 m	0:01:33	5 km/h	94.4° wahr	22.11.2017 15:38:45	N51° 22.987' E8° 03.751'	98
356	183 m	107 m	0:01:18	5 km/h	108.8° wahr	22.11.2017 15:40:18	N51° 22.982' E8° 03.857'	100
357	184 m	106 m	0:01:12	5 km/h	84.2° wahr	22.11.2017 15:41:36	N51° 22.963' E8° 03.944'	106
358	184 m	123 m	0:02:31	2.9 km/h	70.1° wahr	22.11.2017 15:42:48	N51° 22.969' E8° 04.035'	105
359	185 m	106 m	0:01:15	5 km/h	42.8° wahr	22.11.2017 15:45:19	N51° 22.991' E8° 04.135'	97
360	185 m	105 m	0:01:23	5 km/h	34.5° wahr	22.11.2017 15:46:34	N51° 23.033' E8° 04.197'	105
361	186 m	112 m	0:01:15	5 km/h	27.3° wahr	22.11.2017 15:47:57	N51° 23.080' E8° 04.249'	107
362	187 m	107 m	0:01:14	5 km/h	40.6° wahr	22.11.2017 15:49:12	N51° 23.134' E8° 04.293'	110
363	188 m	1 m	0:00:01	2.7 km/h	118.7° wahr	22.11.2017 15:50:26	N51° 23.178' E8° 04.353'	109
364	188 m	73 m	0:00:45	6 km/h	176.3° wahr	22.11.2017 15:50:27	N51° 23.177' E8° 04.354'	109

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
365	188 m	60 m	0:01:00	3.6 km/h	158.0° wahr	22.11.2017 15:51:12	N51° 23.138' E8° 04.358'	106
366	189 m	87 m	0:01:18	4.0 km/h	93.6° wahr	22.11.2017 15:52:12	N51° 23.108' E8° 04.378'	106
367	191 m	5 m	0:00:05	3.5 km/h	62.7° wahr	22.11.2017 15:53:30	N51° 23.105' E8° 04.452'	115
368	191 m	51 m	0:00:45	4.1 km/h	25.2° wahr	22.11.2017 15:53:35	N51° 23.106' E8° 04.456'	117
369	194 m	46 m	0:00:47	3.5 km/h	47.4° wahr	22.11.2017 15:54:20	N51° 23.131' E8° 04.475'	107
370	196 m	43 m	0:00:38	4.0 km/h	128.7° wahr	22.11.2017 15:55:07	N51° 23.148' E8° 04.504'	118
371	199 m	38 m	0:00:27	5 km/h	139.5° wahr	22.11.2017 15:55:45	N51° 23.133' E8° 04.533'	116
372	202 m	21 m	0:00:17	4.4 km/h	126.9° wahr	22.11.2017 15:56:12	N51° 23.118' E8° 04.554'	118
373	205 m	29 m	0:00:21	5 km/h	131.3° wahr	22.11.2017 15:56:29	N51° 23.111' E8° 04.569'	117
374	208 m	28 m	0:00:21	5 km/h	128.3° wahr	22.11.2017 15:56:50	N51° 23.101' E8° 04.587'	119
375	211 m	37 m	0:00:30	4.5 km/h	126.3° wahr	22.11.2017 15:57:11	N51° 23.091' E8° 04.606'	122
376	214 m	29 m	0:00:21	5 km/h	127.2° wahr	22.11.2017 15:57:41	N51° 23.079' E8° 04.632'	123
377	217 m	38 m	0:00:28	5 km/h	123.9° wahr	22.11.2017 15:58:02	N51° 23.070' E8° 04.652'	122
378	220 m	33 m	0:00:27	4.4 km/h	123.2° wahr	22.11.2017 15:58:30	N51° 23.059' E8° 04.679'	125
379	223 m	53 m	0:00:38	5 km/h	171.6° wahr	22.11.2017 15:58:57	N51° 23.049' E8° 04.703'	126
380	226 m	15 m	0:00:25	2.1 km/h	137.0° wahr	22.11.2017 15:59:35	N51° 23.020' E8° 04.710'	123
381	229 m	13 m	0:00:26	1.9 km/h	90.4° wahr	22.11.2017 16:00:00	N51° 23.015' E8° 04.719'	126
382	231 m	4 m	0:00:03	4.3 km/h	133.0° wahr	22.11.2017 16:00:26	N51° 23.015' E8° 04.730'	127
383	231 m	19 m	0:00:10	7 km/h	219.7° wahr	22.11.2017 16:00:29	N51° 23.013' E8° 04.732'	127
384	230 m	12 m	0:00:11	3.8 km/h	43.0° wahr	22.11.2017 16:00:39	N51° 23.005' E8° 04.722'	123
385	230 m	12 m	0:00:09	5 km/h	288.9° wahr	22.11.2017 16:00:50	N51° 23.010' E8° 04.729'	120
386	229 m	4 m	0:00:04	3.9 km/h	26.5° wahr	22.11.2017 16:00:59	N51° 23.012' E8° 04.718'	115
387	229 m	15 m	0:00:09	6 km/h	256.2° wahr	22.11.2017 16:01:03	N51° 23.014' E8° 04.720'	112
388	228 m	26 m	0:00:16	6 km/h	70.6° wahr	22.11.2017 16:01:12	N51° 23.012' E8° 04.707'	111
389	229 m	19 m	0:00:30	2.3 km/h	122.3° wahr	22.11.2017 16:01:28	N51° 23.017' E8° 04.729'	117
390	231 m	2 m	0:00:04	1.4 km/h	7.5° wahr	22.11.2017 16:01:58	N51° 23.011' E8° 04.742'	129

Arnsberg Wfl. Lehrgang Lehrwanderung

Index	Höhe	Teilstrecke	Fahrzeit	Geschw./Teil	Richtung/Teil	Zeit	Position	Herzfrequenz
391	231 m					22.11.2017 16:02:02	N51° 23.012' E8° 04.743'	131
