

HUPSI Kaufmann
Lauftrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Die nackten Fakten des RENNSTEIG 2017

- 73,5 km
- 1874 Höhenmeter
- 1386 Tiefenmeter
- 3260 Höhendifferenz
- 974 Meter über dem Meeresspiegel der höchste Punkt am Beerberg
- 215 Meter der tiefste Punkt in Eisenach
- laut Profil gefühlte und gezählte 16 Anstiege und davon 3 stärkere Anstiege
- 5-mal geht es stärker laut Profil bergab
- 19 Verpflegungspunkte
- alle angelaufen
- 19 Cola
- 19 Wasser
- x- mal Schleim
- 5 Fettbommen
- 5-mal Banane mit Salz
- 4-mal Zitrone
- 1-mal Mütze mit Wasser vollgemacht
- 3-mal gehalten um Schuhe aus dem Stein zu holen
- 2-mal gepullert
- 1 Million mal im Ziel gefreut
- nun 5-mal den langen Kanten
- 2-mal den Halbmarathon mit Ines gelaufen
- 1-mal den Marathon gelaufen
- mit 73,5 bis 65,5 Kilogramm Gewicht von 2005 bis 2017 gestartet
- 2005 in München gelebt
- 2017 in Berlin gelebt
- 2005 mit dem Namen Przybyllok gestartet
- 2017 mit dem Namen Kaufmann gestartet