1. Hietzinger Treppenlauf
Sonntag, 18. Oktober 2009

```
|Markwardstiege                                          ____153,7 m_____
|A-1130 Wien                                           _/12  über
|                                                     /      "Wiener Null"
|438 Stufen in 15 Absätzen                         _/29
|                                                 /
|Die Stiege ist durchgehend                      /61     Spätestens auf
|beleuchtet.                                   /         diesem Absatz
|                                            _/          wird es zäh.
|Hinweis:                                   /
|Das Profil ist leicht                    _/22
|überhöht. ;-)                          /
|                                      /
|                                    /49
|                                  _/
|                                 /
|                               _/27      ____________________________
|                              /     /    /         /|\
|                             /43   /    /           |
|                           _/     /    /            |
|                          /      /    /
|                        _/20    /    /        In diesem Bereich kann
|                       /       /    /         auch neben der Stiege
|                     /34      /    /          auf der Straße gelaufen
|                  _/         /    /           werden. Das mache ich
|                 /          /    /            auch bei Dauerläufen
|                /31        /    /             (bergab).
|              _-/         /    /
|             / 2         /    /                    |
|           _/18         /    /                     |
|          /             /    /                     |
|         /46           /    /                      |
|       _/             /    /                       |
|      /              /    /                        |
|    _/23            /    /                         |
|   /               /    /                          \|/
|_/21____88,5 m über "Wiener Null"_____________________________________
```

Höhenprofil erstellt von Winfried Strallhofer