

## Rund ums Ländle – Tagesetappen vom 13.8. bis 3.9.2016

Datum	Start - Ziel	Sportart	Strecke (km)	Steigung (m)	Gefälle (m)	Zeit (h)
Tag 1 Sa, 13.08.	Karlsruhe – Mannheim-Viernheim <b>Tiefster Punkt:</b> Rheinpegel bei Kirschgartshausen (Höhe: 85m üN)	Draisine/ Tandem	119,4	119	138	8:07
Tag 2 So, 14.08.	Viernheim - Heiligkreuzsteinach	MTB	60,2	1329	1184	8:13
Tag 3 Mo, 15.08.	Heiligkreuzsteinach - Neckargemünd	MTB	35,1	1249	1379	5:13
	Neckargemünd - Eberbach	City-Roller	26,9	75	65	3:00
Tag 4 Di, 16.08.	Eberbach - Hettigenbeuern	MTB	70,4	1955	1858	9:47
Tag 5 Mi 17.08.	Hettigenbeuern - Freudenberg	MTB	61,4	1147	1234	6:54
Tag 6 Do, 18.08.	Freudenberg – Homburg am Main	Cross Skates	41,7	188	66	5:00
Tag 7 Fr, 19.08.	<b>Nördlichster Punkt:</b> Homburg am Main - Weikersheim	MTB	94,2	1366	1367	9:50
Tag 8 Sa, 20.08.	Weikersheim – Marktlustenau (bei Crailsheim)	MTB	106,1	1237	998	9:56
Tag 9 So, 21.08.	Marktlustenau – Demmingen	MTB	93,7	987	855	8:39
Tag 10 Mo, 22.08.	Demmingen–Ulm – Aitrach	MTB	80,1	451	480	5:32
	<b>Östlichster Punkt:</b> bei Dischingen-Eglingen (Demmingen)	in Ulm: Rollstuhl Liegeradtandem	2 57,9	0 178	0 57	1:00 3:03
Tag 11 Di, 23.08.	Aitrach – Friesenhofen	Wandern/ Skateboard	30,8	403	260	7:58
Tag 12 Mi, 24.08.	Friesenhofen – Wangen	Wandern/Skateboard	46,9	689	898	12:40
Tag 13 Do, 25.8.	Wangen – Kressbronn	Wandern/ Skateboard	30,1	147	290	7:51
Tag 14 Fr, 26.08.	Kressbronn – Meersburg	Zweier-Kajak	29,7	-	-	6:00
Tag 15 Sa, 27.08.	Meersburg – Konstanz (Hafen)	Tretboot	10	-	-	2:30
	Konstanz – Öhningen	Zweier-Kajak	18,6	-	-	3:30
Tag 16 So, 28.08.	Öhningen – Stein am Rhein Stein a.Rh.-Schaffhausen - Jestetten	Zweier-Kajak	24,2 +5+11,3	-	59	7:30
Tag 17 Mo, 29.08.	Jestetten - Waldshut	Zweier-Kajak	44,9	-	38	7:30
Tag 18 Di, 30.08.	Waldshut – Feldberg ( <b>1493m</b> ) <b>Höchster Punkt</b> - Waldshut	Renntag	114,9 alternativ: 80	2039 bzw. 1500	2039 bzw. 1500	8:30 bzw. 7:00
Tag 19 Mi, 31.08.	Waldshut – Neuenburg <b>Südlichster Punkt:</b> Grenzach-Whylen <b>Westlichster Punkt:</b> Efringen-Kirchen	Renntag	103,7	486	591	6:00
Tag 20 Do, 01.09.	Neuenburg - Kehl	Renntag	102,4	23	100	5:00
Tag 21 Fr, 02.09.	Kehl - Iffezheim	Inlineskates/ Floß	44,2 4	54	72	3:30 3:00
Tag 22 Sa, 03.09.	Iffezheim – Karlsruhe	Kanadier/ Fahrradrikscha	23,8 15,4	23	14	2:30 2:00
<b>GESAMT: 22 Tage vom 13.08. bis 03.09.</b>	<b>Umrundung Baden-Württembergs</b>	<b>Rad/Wandern/ Wassersport</b>	<b>1505,3</b>	<b>14145</b>	<b>14145</b>	<b>168</b>

