

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 – Lampertheim Tiefster Punkt: Rheinpegel bei Kirschgartshausen (Höhe: 85m üN)	Draisine/ Tandem	106	101	132	7:13
Tag 2 So, 14.08.	Lampertheim - Heiligkreuzsteinach	MTB	72,1	1303	1148	9:13
Tag 3 Mo, 15.08.	Heiligkreuzsteinach - Neckargemünd	MTB	34,9	1250	1379	5:12
	Neckargemünd - Eberbach	City-Roller	23,1	-	-	4:00
Tag 4 Di, 16.08.	Eberbach - Hettigenbeuern	MTB	70,9	1955	1898	9:45
Tag 5 Mi 17.08.	Hettigenbeuern - Freudenberg	MTB	58,8	1144	1173	6:13
Tag 6 Do, 18.08.	Freudenberg – Homburg am Main	Cross Skates	39,6	-	-	5:20
Tag 7 Fr, 19.08.	Nördlichster Punkt: Homburg am Main - Weikersheim	MTB	97,3	1475	1380	9:50
Tag 8 Sa, 20.08.	Weikersheim – Marktlustenau (bei Crailsheim)	MTB	106	1238	1000	10:00
Tag 9 So, 21.08.	Marktlustenau – Demmingen	MTB	94	987	855	8:40
Tag 10 Mo, 22.08.	Demmingen–Ulm – Aitrach Östlichster Punkt: bei Dischingen-Eglingen	Renn-/Liegerad in Ulm: Rollstuhl	146,4	779	692	10:14
Tag 11 Di, 23.08.	Aitrach – Friesenhofen	Wandern/ Skateboard	30,6	373	261	7:52
Tag 12 Mi, 24.08.	Friesenhofen – Wangen	Wandern/Skateboard	45,2	740	898	12:34
Tag 13 Do, 25.8.	Wangen – Kressbronn	Wandern/ Skateboard	30,3	147	290	7:54
Tag 14 Fr, 26.08.	Kressbronn – Meersburg	Zweier-Kajak	29,7	-	-	6:00
Tag 15 Sa, 27.08.	Meersburg – Konstanz (Hafen) Konstanz – Horn (Gaienhofen)	Tretboot	6	-	-	2:00
		Zweier-Kajak	18	-	-	4:00
Tag 16 So, 28.08.	Horn (Gaienhofen) – Stein am Rhein Stein a.Rh.-Schaffhausen - Jestetten	Zweier-Kajak	29,8+ 5 +11,3	-	-	7:30
Tag 17 Mo, 29.08.	Jestetten - Waldshut	Zweier-Kajak	38	-	-	5:30
Tag 18 Di, 30.08.	Waldshut – Feldberg (1493m) Höchster Punkt - Waldshut	Rennrad	122 alternativ: 80	2060 bzw. 1500	2060 bzw. 1500	8:30 bzw. 7:00
Tag 19 Mi, 31.08.	Waldshut – Neuenburg Südlichster Punkt: Grenzach-Whylen Westlichster Punkt: Efringen-Kirchen	Rennrad	108,5	480	590	6:00
Tag 20 Do, 01.09.	Neuenburg - Kehl	Rennrad	103,5	25	110	4:00
Tag 21 Fr, 02.09.	Kehl - Iffezheim	Inlineskates/	40	50	70	3:00
		Floß	4			3:00
Tag 22 Sa, 03.09.	Iffezheim – Karlsruhe	Kanadier/Fahr- radrikscha	23,8+15,4	23	14	4:30
GESAMT: 22 Tage vom 13.08. bis 03.09.	Umrundung Baden-Württembergs	Rad/Wandern/ Wassersport	1513,2	14130	13950	168

