

Strecke



Freitag 15. Mai 09



Gesamtmeter	Koordinate des Wegunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tage setappenlänge	Stunden	Minuten	Gruppe
35,00	N50 24.804 E11 52.799	S	wenig Steigungen am Anfang, dann ca 500 m bergauf nach Venska,	6,5			35	19	0 A
6272,00	N50 24.105 E11 48.987	W 1 - Hirschberg	Stark wellig	6,5	6,20 km		6272	19	41 A
11650,00	N50 24.735 E11 46.220	W 2 - Sparnberg	weiter wellig mit einzelnen knackigen Steigungen	6,5	5,30 km		11650	20	16 A
18899,00	N50 24.169 E11 42.089	Etappenende - W3 - Blankenstein	Trittsicher, viele Wurzeln, später Lochplatten, Steigung erst am Ende der Etappe	7	7,40 km		18899	21	2 A - B

Samstag 16. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N50 24.169 E11 42.089	Etappenende 15.5.09 - W3 - Blankenstein	Trittsicher, viele Wurzeln, später Lochplatten, Steigung erst am Ende der Etappe		7,40 km	18899	5,51	21	2	G
N50 23.012 E11 37.161	W4- Carlsgrün Sportplatz	Einfache Strecke über Forstwege, Tendenz viel bergab	6	7,00 km	7044	6,33	6	20	G
N50 22.410 E11 31.106	W5- Grund	Klette riegen an den Start - am Anfang und am Ende je ein 2km Berg	7,5	9,00 km	16033	7,23	7	14	G
N50 24.224 E11 28.308	W6- Frankwald Hochstraße zwischen Nordhalben und Tschirn	Wellig, nicht zu schwer, ab Brennersgrün viele Wurzeln	6,5	6,90 km	23353	8,14	8	8	G
N50 27.422 E11 24.196	W7- Lauenhain	Bergab und einfach	6	10,50 km	33532	9,24	9	14	G
N50 29.085 E11 23.322	W8- Ludwigstadt	6km Berge, lange Steigungen die erste auch sehr schnell	7,5	4,90 km	38331	9,72	9	43	G
N50 28.915 E11 17.928	W9- Frankwaldhochstrasse, Nähe Klein-Tettau	flach und Bergab, das letzte Stück über schlechten Weg bergab	6,5	8,20 km	46616	10,75	10	45	G
N50 28.887 E11 15.861	W10 - L1152 nördlich Tettau	2km Trittsicher cross, dann Kolonnenweg, dann viel bergab	6,5	3,00 km	49483	11,06	11	4	G
N50 26.629 E11 15.832	W11a - Sattelgründ an der Prozellanstrasse	Strasse bergab leichte Stecke	6	7,80 km	57294	11,91	11	55	G
N50 21.454 E11 16.620	W11b - Ortsausgang Heinersdorf (Gedenkstätte Heinersdorf - Wellitsch)	Erst steil den Kolonnenweg hinauf, dann schwerer Cross auf und ab für 6 km, später über Forstwege flach und bergab	7,5	12,00 km	69052	13,09	13	5	G
N50 17.331 E11 15.867	Gruppenwechsel - W12 - Burggrub	ersten 2km bergauf Rest überwiegend bergab ca 180 Höhenmeter 5km Trittsicher	6	10,40 km	79661	14,41	14	24	B
N50 16.286 E11 12.015	W13 - Schwäzsdorf	Überwiegend bergab leichte Strecke	6,5	6,10 km	85438	14,98	14	59	B
N50 18.711 E11 08.917	W14 - Heubisch	Überwiegend gerade leichte Strecke ca 4km Landstrasse	6	7,60 km	93225	15,83	15	50	B
N50 20.773 E11 06.410	W15 - Nähe Wildenheide, am Hosenleichen	Überwiegend gerade leichte Strecke	6,5	7,20 km	100311	16,53	16	32	B
N50 20.431 E11 02.132	W16 - Fischbach	Eine Steigung ca 60 Höhenmeter	6,5	6,70 km	107024	17,26	17	16	B
N50 20.823 E10 57.989	W17 - Neukirchen	Eine Steigung ca 80 Höhenmeter	6,5	7,60 km	114472	18,07	18	4	B
N50 22.600 E10 52.863	W18a - Co23 zwischen AS Eisfeld Süd und Ahlstadt im Weidbachgrund	Eine Steigung auf ca 1,7km 120 Höhenmeter	6	8,90 km	123333	19,03	19	2	B
N50 22.537 E10 50.209	Etappenende 16.5.09 - W18b - Grattstadt	Leichte flache Strecke - Ende Etappe 1	7	4,70 km	128105	19,51	19	30	B

Sonntag 17. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N50 22.537 E10 50.209	Etappenende 16.5.09 - W18b - Grattstadt	Leichte flache Strecke - Ende Etappe 1	7	4,70 km	128105	19,51	19	30	B
N50 22.466 E10 44.299	W19 - Eishausen	Flache Strecke am Schluß 2km bergab	6	9,20 km	9057	6,56	6	33	B
N50 21.017 E10 42.701	W20 - K505 zwischen Streufdorf und Roßfeld am Kolonnenweg	hauptsächlich Kolonnenweg, hügelig, aber nicht zu schwer, Achtung Lochplatten	6,5	4,60 km	13596	7,01	7	1	B
N50 17.189 E10 46.543	W21 - Waldparkplatz im Pfaffengrund, Nähe Billmuthausen	Einfach, asphaltiert, überwiegend gerade und leicht bergab	6	11,60 km	25221	8,27	8	16	B
N50 17.148 E10 47.630	Gedenkstätte Billmuthausen		6		27217	8,47	8	28	B
N50 15.558 E10 48.453	W22 - Ummestadt	langgezogene Steigung am Anfang, nicht zu steil, Strasse	6,5	5,80 km	30929	8,84	8	50	B
N50 14.729 E10 46.399	W23 - Zwischen Friedrichshall und Autenhausen	Kolonnenweg mit Lochplatten, hügelig, aber nicht zu schwer	6,5	3,90 km	34974	9,28	9	17	B
N50 14.212 E10 43.115	W24 - Poppenhäusen	Strasse und Feldweg, wellig	6	6,10 km	41041	9,93	9	56	B
N50 13.457 E10 37.396	W25 - HAS21 zwischen Schweikershausen und Ermershausen am Kolonnenweg	Lochplatten, Kolonnenweg, hügelig, immer noch einfaches Profil	6,5	11,00 km	51905	11,02	11	1	B
N50 15.770 E10 35.963	W26 - Kreuzung Kolonnenweg und K505 östlich Zimmarau	Strasse und Feldwege, keine nennenswerten Steigungen	6	6,40 km	58281	11,71	11	43	B
N50 17.833 E10 36.153	W27 - K503 zwischen Gompertshausen und Alsleben am Kolonnenweg	Endlich wieder Kolonnenweg mit Lochplatten und giftigen steilen Anstiegen und Gefällen.	7	6,20 km	64452	12,33	12	20	B
N50 20.076 E10 36.123	Gruppewechsel - W28 - zwischen Schlechtsart und Linden an Kreuzung mit Kolonnenweg	Kolonnenweg mit Platten ohne Löcher, hauptsächlich bergab - einfach himmlisch	6	5,20 km	69608	12,93	12	56	G
N50 21.581 E10 33.138	W29 - zwischen Breitensee und Wildenburg an Kreuzung mit Kolonnenweg	weiter auf schönen Kolonnenweg ohne Löcher. Später sind die Platten abgerissen worden und man läuft ein Stück geradeaus und dann 90° nach rechts auf einen Damm mit Sträuchern zu. Einfaches Profil.	6	6,10 km	75667	13,54	13	32	G
N50 22.839 E10 28.313	W30 - Mendhausen	Kolonnenweg, wellig, ein paar steile Steigungen	6,5	9,90 km	85527	14,52	14	31	G
N50 23.738 E10 24.659	Behrungen Deutsches Freilichtmuseum		6,5		93061	15,34	15	20	G
N50 23.734 E10 24.619	W31 - 1,5km südlich Behrungen an Kreuzung Straße mit Kolonnenweg	Kolonnenweg, wellig, ein paar steile Steigungen	6	7,56 km	93098	15,34	15	20	G
N50 25.082 E10 22.856	W32 - Sondheim	Strasse mit zwei längeren Steigungen	6	6,06 km	99165	15,95	15	57	G
N50 26.750 E10 20.815	W33 - Mühlfeld	Strasse - erst viel bergab und leicht steigend, starke Steigung am Etappenende	6,5	4,66 km	103865	16,42	16	25	G
N50 29.417 E10 21.325	W34 - Henneberg	Strasse - wellig, Tendenz bergab	6,25	6,22 km	110145	17,10	17	6	G
N50 28.740 E10 15.455	W35 - an Kreuzung NES33 und NES31 zwischen Völkershausen und Willmars	Strasse, erste Hälfte keine große Steigungen, zweite Hälfte stärker bergauf	6		119518	18,07	18	4	G
N50 31.114 E10 13.300	W36 - Unterfilke	Strasse - wellig	7		124890	18,61	18	37	G
N50 31.702 E10 08.395	Etappenende 17.05.09 - W37 - Oberfladungen	Etappenende - immer noch Strasse, aber eine ganze Etappe bergauf - Bergläufer an den Start	6	9,87 km	134743	19,76	19	46	G

Montag 18. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N50 31.702 E10 08.395	Etappenende 17.05.09 - W37 - Oberfladungen	Etappenende - immer noch Strasse, aber eine ganze Etappe bergauf - Bergläufer an den Start	6	9,87 km	134743	19,76	19	46	G
N50 32.646 E10 04.003	W38 - Frankenheim	Anfangs kurz Strasse, dann herrlicher Radweg über die Höhen der Röhn, keine großen Steigungen, in der zweiten Hälfte nur bergab	7	7,91 km	7976	6,30	6	18	G
N50 36.628 E10 03.685	W39 - Unterweid	Schluss mit lustig, erste Hälfte der Etappe ab Kleinfischbach bis auf die Höhe schwierig in der Orientierung und steil. Radfahrer und schwächere Läufer können den Umweg über die Strasse K34, ca 1km nehmen. Danach herrlich über die Höhe	5,5	9,91 km	17872	7,45	7	27	G
N50 39.955 E10 02.610	W40 - Knottenhof	Jetzt geht's nur über die Strasse bergab - zum laufen lassen.	6,5	8,16 km	26084	8,21	8	12	G
N50 40.759 E9 57.964	W41 - Motzlar	Erst ein kurzes Stück über die Strasse, dann rechts eine längere Steigung bergan, später alles wieder runter	5,5	7,31 km	33290	8,99	8	59	G
N50 39.497 E9 54.688	W42 - Spahl	Began die Strasse bis zum Kolonnenweg, dann wellig über Lochplatten bis zum nächsten Turm. Da Kolonnenweg im weiteren Verlauf total mit Brennseeln zugewachsen, über Feldweg nach Geismar	6,25	5,34 km	38636	9,48	9	29	G
N50 40.869 E9 55.672	W43 - Geismar	ohne Probleme über Strasse, ab Wiesenfeld längere Steigung hoch zum Kolonnenweg und folgen dem Kolonnenweg über die Höhe - passieren Point Alpha, schöne Aussicht	6,5	8,08 km	46980	10,35	10	21	G
N50 43.116 E9 55.611	W44 - Point Alpha	Grenzanlagen erhalten - Museum tendenziell gerade und bergab über kleine Strässchen und Waldwege, nach Kreuzung mit B84 Kolonnenweg mit steilen Gefälle	6,5	6,30 km	53016	11,00	11	0	G
N50 45.885 E9 56.321	W45 - Wenigentaft	Folgen dem Ulstertalradweg, leicht bergab	6	8,22 km	61228	11,89	11	53	G
N50 50.448 E9 59.931	W46 - Philippstal hinter Werrabrücke	eine lange starke Steigung und dann alles wieder runter an die Werra	6	12,11 km	73305	13,10	13	6	G
N50 53.243 E10 00.378	Gruppenwechsel - W47 - Heringen, Schwimmbad	Folgen immer dem Werratalradweg, einfache Strecke, Flach	7	6,90 km	80138	13,78	13	47	G
N50 55.568 E10 01.172	W48 - Dankmarshausen	Folgen immer dem Werratalradweg, einfache Strecke, Flach	6	6,30 km	86463	14,52	14	31	B
N50 58.003 E10 04.566	W49 - Gerstungen	Folgen immer dem Werratalradweg, einfache Strecke, flach	6	7,60 km	94036	15,28	15	17	B
N50 59.989 E10 06.224	W50 - Sallmannshausen	flach - Strasse, mittel befahren, Läufer absichern	6	6,10 km	100140	15,89	15	53	B
N50 59.637 E10 09.473	W51 - Lauchroden	flach, Strasse mittel befahren, Läufer absichern	6	4,70 km	104839	16,36	16	21	B
N51 00.600 E10 13.913	W52 - L 1021 bei Horschel	flach - Strasse, biegen ab auf wenig befahrene Strasse, Überqueren Werra über Wehr, danach kurz Strasse, dann Feldweg. Nach Ifta ansteigend	6	6,50 km	111310	17,00	17	0	B
N51 03.840 E10 10.721	W53 - Ifta	nach 1 km an befahrener Bundesstrasse abbiegen in schmale wenig befahrene Strasse nach Wolmannsgehaue, immer mehr ansteigend, weiter Feldweg bergauf. Auf der Höhe Kolonnenweg, danach teils steil bergab, tendenziell immer dem Pfad entlang der Falllinie folgen. Für trittsichere Bergläufer	6,25	9,50 km	120854	17,96	17	58	B
N51 08.080 E10 10.530	W54 - Grossburschia, Werrabrücke	Anfangs Flach bis zum Ernsteg in den Kolonnenweg. Hier 2km teils steil bergauf. Auf der Höhe flach, zum Ende der Etappe geht's wieder steil ins Tal. Auch was für Kletterkönige, Lochplatten sind in einer Reihe mit Beton verfüllt. Ein ehimmische Idee	7	10,70 km	131719	19,09	19	6	B
N51 11.002 E10 14.242	Etappenende 18.05.08 - W55 - an der B 249 1,7km westlich von Katarinenberg	wieder am Anfang boom steil bergauf, dann wellig, Teil knackig über Kolonnenweg, Lochplatten sind in einer Reihe mit Beton aufgefüllt	6,5	9,00 km	140672	20,14	20	8	B

Dienstag 19. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N51 11.002 E10 14.242	Etappenende 18.05.08 - W55 - an der B 249 1,7km westlich von Katarinenberg	Wieder am Anfang 600m steil bergauf, dann wellig, Teil knackig über Kolonnenweg, Lochplatten sind in einer Reihe mit Beton aufgefüllt	6,5	9,00 km	140672	20,14	20	8	B
N51 13.548 E10 08.857	W56 - Grosstopfer	Erst mal ein wenig bergab zum einlaufen, dann steil bergauf, wellig weiter, steil hinunter ins Tal und die Strasse entlang den Berg hinauf nach Kella, die Lochplatten haben leider auch wieder Löcher - Berglauf	6,75	11,00 km	10950	6,69	6	41	B
N51 13.722 E10 04.823	W57 - Kella	Ein herrlich abwechslungsreiches Stück mit einem kräftigen steilen Berg zum Beginn. Das letzte Stück wieder über einen Pfad hinauf zum Kolonnenweg. Danach eher flach und Tendenz bergab. Hart für Radfahrer erst keuchen, dann durchschütteln lassen - Lochplatten	6,3	6,10 km	17416	7,41	7	25	B
N51 16.819 E10 01.652	W58 - Asbach	Eine lange Welle am Anfang, Strasse, hinter Asbach kann auch links ein Stück Kolonnenweg gelaufen werden, der dann wieder auf die Strasse mündet. Später nur noch bergab und geradeaus. Zurück ins Tal der Werra	6	12,10 km	29112	8,64	8	38	B
N51 17.075 E9 59.703	Freilichtmuseum Schiffbergergrund		6	2,70 km	31838	8,91	8	55	B
N51 18.864 E9 56.843	W59 - Lindewerra	Nach nur 1 km warmlaufen kommt man an einen Hammeberg, der kaum zu laufen ist. Der Radfahrer kann entweder vorfahren und nach links die Alternativroute nehmen, oder er steigt erst hinter dem Berg ein und lässt sich nach Rimbach bringen. Hier auch schöne Buanlage. Bis Bornhagen wieder bergab	7,5	6,60 km	38685	9,60	9	36	B
N51 20.559 E9 56.605	Gruppenwechsel - W60 - Bornhagen	Wellig über Wirtschaftswege und Strassen gehts durch offene Landschaft weiter	6,25	3,70 km	42336	10,05	10	3	B
N51 23.102 E9 57.669	W61 - Kirchgardern	tolle Etappe, erst über Kreuzweg bergauf, dann in langen Wellen durch Wald und Flur, direkt an der Grenzlinie, von der nicht mehr viel zu sehen ist. Nur für Geübte	6,5	6,00 km	48263	10,67	10	40	B
N51 24.955 E10 01.321	W62 - 1.5km südlich von Ischenrode	An der Straße Wechsell, nach links Bergauf bis auf Kuppe, dort entlang einer Reihe von Bäumen über die Wiesen. Der Weg ist kaum zu sehen. Später kommt von rechts ein Feldweg, dem wir folgen. Weiter auf den Feldwegen. Offenes Gelände, weite Sicht, lange Wellen aber nie steil	6,5	6,40 km	54620	11,36	11	22	B
N51 25.321 E10 07.214	Gruppenwechsel - W63 - Siemerode	wellig	6,5	8,10 km	62746	12,24	12	14	G
N51 27.618 E10 09.682	W64 - Etzenborn	ersten 2km kleine Hügel a 60 +40 Höhenmeter Rest bergab	6,5	7,80 km	70465	13,08	13	5	G
N51 29.236 E10 13.932	W65 - Immingerode	1 km Anstieg 80 Höhenmeter Rest Bergab zum Museum	6,5	8,00 km	78433	13,94	13	56	G
N51 28.958 E10 15.746	Gruppenwechsel - W66/ Museum Teistungen	stark hügelig guten Läufer einsetzen ca 250 Höhenmeter	6,5	3,50 km	81891	14,31	14	19	G
N51 31.426 E10 20.003	W67 - Fuhrbach	überwiegend bergab Strasse	6,5	8,80 km	90727	15,27	15	16	G
N51 33.479 E10 22.024	W68 - an der L101 3/1km nördlich von Bochnhausen	2 km schmale Strasse dann Trittsicher ständig leicht bergauf ca 140 Höhenmeter	6,5	6,30 km	97071	15,96	15	58	G
N51 35.360 E10 26.405	W69 - an der L101 3/ 3,8km nordöstlich von Bockelnhagen	überwiegend bergab Trettenborn Museum	7	9,30 km	106356	16,97	16	58	G
N51 33.778 E10 33.200	W70 - Tettborn	2 Hügel a 30 +50 Höhenmeter Strasse	6,5	10,20 km	116549	18,15	18	9	G
N51 35.179 E10 37.010	W71 - Walkenried	1,7 Flach Strasse dann links schmaler Pfad dann ca 1,5km Wald Rest Teerweg parallel Hauptstrasse	6	6,00 km	122528	18,80	18	48	G
N51 37.798 E10 38.028	Etappenende 19.05.09 - W72- Ortseingang Zorge	Etappenende - Berglauf 260 Höhenmeter kein Zwischenwechsel möglich alles Wald	7	5,30 km	127889	19,34	19	20	G

Mittwoch 20. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Eta ppen - länge	Tages- etappe	Laufzeit	Stun de	Min ute	Gruppe
N51 37.798 E10 38.028	Etappenende 19.05.09 - W72- Ortseingang Zorge	Etappenende - Bergauf 260 Höhenmeter kein Zwischenwechsel möglich alles Wald							
			7	5,30 km	12 7889	19,34	19	20	G
N51 38.404 E10 42.078	W73- an der B4 an der Feldküche	Leichte Laufstrecke Splitweg parallel zur Strasse	6	6,50 km	6497	6,26	6	15	G
N51 41.916 E10 41.211	W74 - an der B 242 1km westlich von Zorge	Trittsicher leicht Bergauf	6,5	9,00 km	15393	7,15	7	9	G
N51 44.099 E10 38.239	W75 - an der B 27 / 2km nördlich von Braunlage	Bergauf Brockenlauf in Summe ca 800 Höhenmeter	7,5	6,50 km	21832	7,84	7	51	G
N51 48.003 E10 36.953	W76 - Auf dem Brocken	4km 500 Höhenmeter bergab nur für gute Knie Rest sehr schön	6,5	12,23 km	34062	9,37	9	22	G
N51 50.305 E10 34.443	W77 - am Eckerstausee	sehr schön, nur bergab	6	7,30 km	41460	10,17	10	10	G
N51 54.034 E10 38.934	W78 - an der B6/ 1km westlich von Stapelburg		6,5	10,14 km	51598	11,19	11	11	G
N51 55.832 E10 36.962	W79 / bei Abbenrode		6,5	5124,00	56722	11,74	11	45	G
N51 58.486 E10 36.527	W80/ östlich Wülperode		6,5	6410,00	63132	12,44	12	26	G
N52 01.042 E10 39.015	W81 an K1342 nördlich Rhoden	weiter entlang Landstrasse, lange Wellen, schöner Blick übers Land	6,5	7945,00	71077	13,30	13	18	G
N52 02.173 E10 44.822	W82 an Kirche in Veltheim	ein kleines Stück Landstrasse, dann auf betoniertem Weg durch die Felder - flach	6,1	8214,00	79291	14,19	14	11	G
N52 03.600 E10 53.303	Gruppenwechsel - W83/ an Sportplatz an B244 vor Jerxheim Bahnhof	flach und geradeaus durch die Felder, zum Schluss ein wenig bergan	6,1	11 473,00	90764	15,35	15	21	B
N52 05.676 E10 55.570	W84 / Söllingen	Anfangs Strasse, danach Kolonnenweg aus glatten Platten, Flach	6,1	9824,00	100588	16,35	16	21	B
N52 07.550 E11 00.941	W85 / am Grenzdankmal Hötensleben	Wellig, aber nicht schwierig, Kolonnenweg teils Lochplatten, fast gefüllt und teils glatte Platten	6,5	8472,00	109060	17,21	17	13	B
N52 09.596 E11 03.388	W86/ am Ortseingang Hohnsleben	Landstrasse, wellig	6,2	6851,00	115911	17,96	17	57	B
N52 11.657 E11 02.997	W87/ am Teich in Harbke	Wellig, Strasse, Später Kolonnenweg und Feldweg, gut lauffbar	6,1	5954,00	121865	18,57	18	34	B
N52 13.204 E11 04.361	Marienborn - nur noch ein Teil der Läufer läuft weiter.		6,5	3347,00	125212	18,91	18	55	B
N52 14.381 E11 04.844	W88/ an L642 zwischen Beendorf und Bad Helmstedt	Kolonnenweg, wellig bis bergig, Lochplatten, meist mit Erde gefüllt	6,5	2928,00	128140	19,23	19	14	B
N52 18.682 E11 03.468	W89/ Weferlinge- Etappenende 20.05.09	schmales Sträßchen, flach	6,1	14 042,00	142182	21	20	45	B

Donnerstag 21. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunden	Minute	Gruppe
	W89/ Weferlingen- Etappenende 20.05.09	schmales Sträßchen, flach	6,1	14042,00	142182	21	20	45	B
N 52 23.110 E11 03.897	W90/ Lokstedt	schmales Sträßchen, flach	6,1	8959,00	8959	6,41	6	25	B
N 52 25.830 E10 59.246	W91/ Oebisfelde	verschiedene Strassen und Feldwege	6,1	7900,00	16859	7,21	7	13	B
N 52 29.329 E11 01.789	W92/ Buchhorst	auf Feldwegen und schmalen Strassen, flach	6,1	9637,00	26496	8,19	8	12	B
N 52 34.192 E10 56.143	W93/ Ziecherie	Strasse und Feldwege	6,1	12918,00	39414	9,51	9	30	B
N 52 38.571 E10 54.356	W96/ Neitgau	Anfangs Landstrasse, später Feldweg, flach	6,1	10856,00	50270	10,61	10	37	B
N 52 41.182 E10 51.389	Hanum	Feldweg, flach	6,1	6317,00	56587	11,25	11	15	B
N 52 42.935 E10 50.064	W99/ Hasselhorst	Kolonnenweg und Feldweg, flach,	6,1	3575,00	60162	11,62	11	37	B
N 52 46.039 E10 48.173	W100/ Reddigau	Feldweg, sandig, nur mit Mountainbike und gutem Radfahrer fahren	6,3	9425,00	69587	12,58	12	35	B
N 52 49.185 E10 46.702	W101/ Schmörlau	Feldwege und kleine Strassen.	6,1	6193,00	75780	13,23	13	14	B
	Gruppe nwechsel - W102/ Dahrendorf		6,1	6435,00	82215	13,88	13	53	G
N 52 51.356 E10 54.757	W103/ Thüne		6,1	5142,00	87357	14,40	14	24	G
N 52 51.346 E10 57.403	W104/ Gross Grabenstedt		6,1	4275,00	91632	14,84	14	50	G
N 52 53.440 E11 01.070	W104/ Darsekau		6,1	7676,00	99308	15,62	15	37	G
N 52 55.205 E11 07.219	W106/ Wustrow		6,1	9611,00	108919	16,59	16	36	G
N 52 54.461 E11 10.862	W107/ Lübbow		6,1	5212,00	114131	17,12	17	7	G
N 52 54.125 E11 17.012	W108/ Hohe Kirche Nähe Kriwitz	kleine Strasse, flach	6,1	7145,00	121276	17,85	17	51	G
N 52 54.425 E11 21.395	W109/ Schmarsau	Strasse, flach	6,1	5438,00	126714	18,40	18	24	G
N 52 54.380 E11 24.738	W110/ L5 Westlich von Schrampe, an Kreuzung mit Kolonnenweg	Kolonnenweg aus Lochplatten, meist mit Sand gefüllt und Feldweg	6,25	3831,00	130545	18,79	18	48	G
N 52 59.407 E11 32.574	W111/ Bömenzien	Landstrasse, später Kolonnenweg und Deichweg	6,1	16022,00	146567	20,46	20	28	G
N 53 02.243 E11 34.020	W112/ Schnackenburg Museum - Etappenende 21.05.09	geteerter Deichweg	6,1	7022,00	153589	21,18	21	11	G

Freitag 22. Mai 09



Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N53 02.243 E11 34.020	W112/ Schnackenburg Museum - Etappenende 21.05.09	ge teierter De ich weg	6,1	7 022,00	15 3589	21,18	21	11	G
N53 04.303 E11 26.955	W113/ L 258 kurz vor der Fähre	bergig, Waldwege, Später flach, Strasse und Deichweg geteert	6,3	9 802,00	9802	6,50	6	3,0	G
N53 02.883 E11 21.493	W114/ Gorleben	Erst Strasse, dann auf dem Deich	6,1	8 797,00	18599	7,42	7	2,5	G
N53 04.468 E11 17.674	W115/ Grippel	Anfangs entlang Radweg, dann an Aussichtsum schmaler Pfad entlang Feld, Treppe, Deichweg	6,1	5 803,00	2 4402	8,01	8	1	G
N53 07.300 E11 14.949	W116/ Brandleben	Weg wechselt auf den Deich, schöner Blick über die Elbe	6,1	6 462,00	3 0864	8,67	8	4,0	G
N53 08.988 E11 13.996	W117/ hinter Ebbrücke am Deich	Schöne Etappe über Deich, auf Waldwegen nach Rüterberg	6,1	4 408,00	3 5272	9,12	9	7	G
N53 09.946 E11 10.450	W118/ B195 an Brücke über Lößnitz		6,1	5 879,00	4 1151	9,71	9	4,3	G
N53 09.987 E11 07.604	W119/ Bothenburg		6,1	4 556,00	4 5707	10,18	10	1,1	G
N53 09.686 E11 03.040	W120/ Herrenhof		6,1	7 659,00	5 3366	10,96	10	5,7	G
N53 13.681 E10 53.035	W122/ Neu Darchau		6,1	15 853,00	6 9219	12,57	12	3,4	G
N53 15.981 E10 47.644	W123/ Alt Gänge		6,1	8 216,00	7 7435	13,40	13	2,4	G
N53 17.595 E10 44.112	W124/ Bleckede, Fähre	Deichwege auf dem Deich, bzw. am Deichfuß	6,1	5 422,00	8 2857	13,95	13	5,7	G
N53 22.562 E10 43.097	W125/ Boizenburg	Anfangs bergig, Strasse, später Kolonnenweg	6,25	11 818,00	9 4675	15,15	15	9	G
N53 22.517 E10 37.453	W126/ B5, Kreuzung zum Mühlenbach, Nahe Horst	Feldweg, kurzes Stück Strasse	6,1	7 296,00	10 1971	15,91	15	5,5	B
N53 25.857 E10 38.120	W127/ Zweedorf	Strasse	6,1	7 535,00	10 9506	16,68	16	4,1	B
N53 29.122 E10 44.084	W128/ Fortkrug	Waldweg, später asphaltiert	6,1	11 239,00	12 0745	17,82	17	4,9	B
N53 31.547 E10 51.023	W129/ Valuhn	Feldweg und kleine Strassen	6,1	11 599,00	13 2344	19,00	19	0	B
N53 32.841 E10 55.273	W130/ Zarrenin	Feldweg, später Strasse	6,1	5 670,00	13 8014	19,58	19	3,5	B
N53 34.920 E10 57.524	W131/ Techn	Schöner Pfad, später Strasse	6,1	8 051,00	14 6065	20,40	20	2,4	B
N53 39.411 E10 58.120	W132/ Kneese Dorf	Schöner Feldweg, später Strasse	6,1	9 158,00	15 5223	21,33	21	2,0	B
N53 41.595 E10 56.419	W133/ Gross Thuro	Strasse und Radweg, leicht wellig	6,1	5 796,00	16 1019	21,92	21	5,5	B
N53 43.800 E10 49.322	W134/ Schlagsdorf - Etappenende 22.05.09	sehr vrossse Strecke durch die Wiesen, gute Radfahrer notwendig und trittsichere Läufer, wellig	6,5	10 802,00	17 1821	23,02	23	1	B

Samstag 23. Mai 09

Koordinate des Wegpunktes	Etappe	Kurzbeschreibung	Tempo	Etappenlänge	Tagesetappe	Laufzeit	Stunde	Minute	Gruppe
N53 43.800 E10 49.322	W134/ Schlagsdorf - Etappenende 22.05.09	sehr vrossse Strecke durch die Wiesen, gute Radfahrer notwendig und trittsichere Läufer, wellig	6,5	10 802,00	17 1821	23,02	23	1	B
N53 46.077 E10 46.163	W135/ Utecht	Feldweg und kleine Strassen	6,5	7 238,00	7 238	9,03	9	2	B-G
N53 50.051 E10 45.966	W136/ Herrsburg	schöne Waldwege	6,5	9 192,00	1 6430	10,03	10	2	B-G
N53 53.052 E10 48.306	W137/ Grenzdokumentationsstätte Schlutup, Weiter um 11:40	Radweg an Bundesstrasse	6,5	9 699,00	2 6129	11,08	11	5	B-G
N53 53.031 E10 50.866	W138/ Seimdorf B104 an Gaststätte		6,5	12 672,00	2 9102	11,99	11	5,9	B-G
N53 53.550 E10 53.847	W139/ B105		6,5	4 336,00	3 3438	12,46	12	2,8	B-G
N53 54.476 E10 58.521	W140/ Dassow	Radweg an Strasse, später Feldweg	6,5	5 522,00	3 8960	13,06	13	3	B-G
N53 56.906 E10 55.349	W141/ Pötenitz, Kreuzung Strandweg, Bergstrasse	Feldweg, Strasse	6,5	6 396,00	4 5356	13,75	13	4,5	B-G
N53 57.291 E10 54.199	Sammelort für Zieleinlauf		7	1 733,00	4 7089	13,94	13	5,6	B-G
N53 57.478 E10 52.929	Passat Travemünde Prwall - Ziel 23.05.09		7	1 681,00	4 8770	14,13	14	8	B-G