

Fahrrad			
Datum			Preis DM
18.3.00	Gios A 70, Shimano Ultegra komplett außer Brems-/Schalthebel, Tretlager (beides Dura Ace), Steuersatz (600) und kleines Kettenblatt (105), SPD-Pedale, (42/53, 12-13-14-15-17-19-21-23-25), RH 59, Gios-blau, Mavic MA 2 Felgen, Hutchinson Excel Kevlar 23 (vorne [Laufleistung: 11500 km]/hinten [Laufleistung: 5200 km]), Michelin Schlauch, Selle Italia Flite (Titanium/Kevlar)	Potrykus	3330.00
Zubehör			
Datum			Preis DM
18.3.00	Schuhe Adidas Campiolo LC	Potrykus	170.00
20.3.00	Montageset Ultimate 1 für Ortlieb Lenkertasche	Wander und Trecker	27.50
8.4.00	Tachohalterung für Sigma BC 800; nachgemessen 3 Umdrehungen am 6.5.00 mit Hutchinson Excel Kevlar (23): 2080 mm Umfang, in 8.2001 nachgemessen für BC 1400: 2090 mm; Schwalbe Marathon 28-622 (Australien): 2110 mm	übernommen	
19.4.00	Gore Bike Ware Trikot	Hertie	99.90
	Löffler Radhose	Thöt	99.90
6.5.00	'Behindset' Vorrichtung zur Aufnahme der Halterung für Ortlieb Lenkertasche	Potrykus	25.00
7.5.00	Schwalbe Schlauch	Radschlag	11.90
18.11.00	Neopren Überschuhe Rush	Ganzert	69.90
	Cateye TL-LD 250 G, Dioden-Batterierücklicht		26.95
	Batterien		5.90
6.2.01	3 Reifenheber Schwalbe	Radschlag	5.90
30.5.01	Smart Dioden-Batterievorderlicht	Erstfeld (CH)	19.76
5.6.01	Hutchinson Success Kevlar HP 23 Reifen [hinten, Laufleistung: 6300 km]	Intersport Briançon (F)	39.06
	Speichenschlüssel		11.81
25.8.01	Löffler Radhose	Thöt	109.90
Zwischensumme (DM)			+723.38
			Preis EUR
3.5.02	Adidas Winter-Trikot mit langem Arm (abzüglich Gutschein 5.00)	Bicycles	44.00
	Shimano Bremsbacken Dura Ace (abzüglich Gutschein 5.00)		2.95
7.5.02	Shimano Bremsbacken Dura Ace	Bicycles	7.95
10.5.02	Spezialized Helm M1, silber-schwarz, XXS-XS, inkl. Sonnenschutz	Böttgen	130.00
6.6.02	Fahrrad-Transporttasche Bach, Ireland; 545 g	ADFC-Shop	64.45
26.7.02	2 Hutchinson Reifen Tech+ Kevlar Excel (700x23C) vorne [Laufleistung: 13500 km]/hinten [Laufleistung: 6000 km]	Pietro Wetzol	39.00
15.8.02	2 Schwalbe 18-28/622 Schläuche	Bicycles	9.90
4.9.02	Stronglight 39er Kettenblatt	Granada (E)	7.20
12.11.02	Schlauch: Vredestein	Sportarena	6.50
16.8.03	Trikot: Gios, ital. Größe 3	Brügelmann	59.95
	Löffler Radhose Größe 52, schwarz	Thöt	52.95
	2 Hutchinson Reifen Tech+ Kevlar Excel (700x23C) hinten [Laufleistung: 7500 km]/vorne [Laufleistung: 13734 km]		37.90

17.8.03	2 planet bike brt-spot LED headlight mit Batterien (Michael Klemme)	Montreal (CAN)	17.50
12.9.03	Plusfrequenz-Höhenmesser Ciclosport CCHAC3 (inkl. Temperatur); Ausverkauf, normaler Preis 127.77	Sport Scheck	70.00
15.9.03	Fahrradhalterung für HAC3; Ausverkauf Ersatzbatterie für CCHAC3	Sport Scheck	5.00 1.50
26.9.03	Rohloff Kettenöl	Feine Räder	4.80
16.10.03	Löffler lange Fahrüberhose, schwarz, Gr. 48	Schuster	75.00
23.10.03	2 Paar Shimano Dura-Ace Bremsbelag für BR-7700 / 6500 / 5500 a 7.90 - 10% Gios Satteltasche, 14.90 - 10% Sattel Selle Italia Flite trans am Titanium Gios, 94.90 - 10%	Feine Fahrräder	14.22 13.41 85.41
16.11.03	Batterie Knopfzelle Doppelpack AG12 LR43; für Tacho, gekauft 3.3.03	Conrad Electronic	0.47
18.11.03	Cinelli Lenkerband, schwarz; Alu-Sattelklemme; Zentrierung Hinterrad; Schaltzug hinten; alles inkl. Einbau und Justage	Feine Fahrräder	38.00
22.1.04	Ersatzbatterie für CCHAC3	Sport Scheck	1.50
23.4.04	Ersatzbatterie für CCHAC3	Sport Scheck	2.50
16.6.04	Shimano LK 130mm 53 Z. 2 Ultegra, 2-fach 53 Z. Shimano Kette HG 73 9-fa 114 Glieder 9-fach Cassette Shimano Ultegra 9-fach 12-25 Z. Kettenblatt Shimano UL 3 Ultegra, 9-fach, 39 Z. 104.80 -10%	Bicycles	26.96 10.75 36.86 19.75
29.6.04	Alex High-Tech-Socks (PRO FEET) Größe 2	Karstadt Sport	6.90
10.8.04	Shimano Cleats mit Laufprotektoren SM-SH71	Mountain Bicycle Briançon (F)	28.50
21.8.04	Löffler Radhose Größe 48, schwarz 2 Paar Socken (1 mal weiß, 1 mal schwarz), à 7.95 1 Hutchinson Reifen 4 Extrusion Excel Kevlar Reinforced (700x23C) hinten [Laufleistung: 1841 km (Defekt der Karkasse wegen Knick beim In-8-Legen?)]	Thöt	49.95 15.90 18.95
24.8.04	4 Paar Shimano Y-426 98060 Laufprotektoren für SM-SH 70/71 Elite Trinkflasche "Scott USA"	Radlbauer	7.97 4.95
30.8.04	2 Specialized E Cage 5.0 Silb Flächenhalter à 5.50	Böttgen	11.00
9.10.04	Radbekleidung Löffler Radhose, Größe 50, knielang	Schuster	57.50
2.11.04	Schwalbe Fahrradschlauch SV15	Rösch	5.90
19.11.04	2 Hutchinson Tech+ 4 Extrusion Excel Reinforced (700x23C) hinten [Laufleistung: 1798 km (Defekt der Karkasse wegen 12 km-Fahrt ohne Luft?)]/hinten [Laufleistung: 3413 km (Fäden lösen sich 1 cm an der Flanke)]	Radlbauer	39.90
21.3.05	Textiles Felgen-Klebeband FOND Schwalbe Fahrradschlauch SV15	Radlbauer	3.49 5.99
22.3.05	Michelin AirComp Ultra Light A1 à 5.00 Trellock Spiralschloß	Sigi Renz	10.00 15.95
4.4.05	Umwerferzug	Setúbal	1.00
9.5.05	1 Paar Shimano Y-426 98060 Laufprotektoren für SM-SH 70/71	Radlbauer	4.95
30.5.05	1 Mantel Continental Grand Prix 3000, blau, 23 hinten [Laufleistung: 6682 km]	Rabe	25.15

1.7.05	Div. Batterien für Tacho (2 x 0.95) und Beleuchtung (3 x 2.94)	Conrad	10.72
23.9.05	2 Batterien für Tacho (die anderen nicht gefunden, sind aber da)	Swim & bike	7.00
26.9.05	2 Batterien für HAC3	Conrad	3.90
28.9.05	4 Mäntel Hutchinson Quartz 700x23C vorne [aufgezogen am 28.3.06]/hinten [aufgezogen am 28.3.06]/[aufgezogen am]/[aufgezogen am] inkl. 4 Rubena Schläuchen und 5.90 Euro Versand		61.80
10.10.05	Paar Dura Ace SPD-SL Pedale, Jg. 2003 (vom Cervelo P3)	Thomas Marx	-30.00
27.3.06	2 Schaltzüge, 1 Bremszug Shimano STI	Bike Xtrem	7.50
29.3.06	2 Break Shoe Block, BR-7800, Dura Ace	Radlbauer	19.90
1.4.06	Rohloff Kettenöl	Feine Fahrräder	5.00
18.4.06	Shimano LX 8-fach Freilauf Montage	Intersport Manosque (F)	23.20 5.00
DM-Summe bisher (in Euro): 2100.66			Summe (Euro)
			+1653.01

Gewicht		
Nr.		g
0	Fahrer (in seinen besten Tagen:-)	63 000
I.1	Gios A 70 Ultegra/Dura Ace (mit Halterungen für II.1, II.2, II.3, II.4 (inkl. Ersatzbatterie), II.5 (am Sattelrohr, auch bei Benutzung von VII.1), II.7, II.8; Tachogeber und -nehmer, Wäscheklammer als Kartenhalterung)	9 700
	(obligatorisches Zubehör: 574)	
II.1	Vorderlicht mit Batterien (ohne Halterung)	38
II.2	Rücklicht mit Batterien (ohne Halterung)	40
II.3	Tacho mit Batterien (ohne Halterung)	26
II.4	Pulsmesser mit Batterie (ohne Halterung)	38
II.5	Trinkflasche Tour mit Deckel, 700 ml (ohne Halterung)	102
II.6	2. Flaschenhalter	68
II.7	Luftpumpe sks Airboy (Kunststoff, ohne Halterung)	92
II.8	Gios Satteltasche, leer (ohne Halterung) (gefüllt: 178)	58
II.9	Schlauch	98
II.10	2 Schwalbe Kunststoff-Reifenheber	22
III.1	Camel Travel Bags Geldbörse, leer (Grundausstattung Zubehör: 62)	18
III.2	Wohnungsschlüssel, Studenten-, Personalausweis, 2 20 Euro-Scheine, 9 Briefmarken, Kredit-, EC- und Versichertenkarte, Bahncard, Adressbuch	44
	(Gepäcksystem: 1 554)	
IV.1	Behindset inkl. Halterung für Ortlieb Lenkertasche	478
IV.2	Ortlieb Lenkertasche Ultimate 1, Volumen 8.5 Liter	558
IV.3	Kartentasche	62
IV.4	Schultergurt	42
IV.5	Trelock Spiralschloß (Halterung ist das Behindset)	414
IV.5	Abus Spiralschloß (Halterung ist das Behindset)	640
V.1	Ortlieb Lenkerinnentasche (Werkzeug und Zubehör: 308)	32
V.2	Bundeswehr-Taschenmesser	86
V.3	5 Imbusschlüssel: 6, 5, 4, 3, 2 mm	64
V.4	2 Maul-Ringschlüssel: 8, 10 mm	56
V.5	2 Notspeichen	18
V.6	Speichenspanner	10
V.7	Nagelknipser	16

V.8	4 kleine, 2 große Kabelbinder	2
V.9	Tip Top Vulkanisierflüssigkeit	2
V.10	Klarsichthülle mit Heftpflaster, 2 kleine Flicker, Shower Gel, Schmiergelpapier	10
V.11	Auslandsversicherungsscheine GKV	12
(Abendkleidung: 568)		
VI.1	Kurzärmeliges Hemd The North Face Meridian Ventilation	182
VI.2	Klettarmband für Pulsmesser	8
VI.3	Baumwoll-Unterhose	64
VI.4	Lange leichte Freizeit/Jogging-Hose Think Pink Calangue	266
VI.5	Taschentuch	14
VI.6	Paar Socken	34
(komplett: 512)		
VII.1	Bach Fahrradtransporttasche	410
VII.2	Achsen-Distanzhalter, Kunststoff	30
VII.3	3 kurze Spanngurte	33
VII.4	Tasche für Bach Fahrradtransporttasche	36
(Regen- und Winterzusatzausstattung: 1 488)		
VIII.1	Buff	36
VIII.2	Langes Adidas Wintertrikot Gr. XL	318
VIII.3	Gore-Tex Jacke The North Face Allweather Light Jacket Gr. M	580
VIII.4	Ziener Gore Windstopper Handschuhe Gr. 9½	92
VIII.5	Lange Löffler Winterradüberhose Gr. 48	246
VIII.6	Rush Neoprenüberschuhe	216
(Grundausrüstung Kleidung: 1 662)		
IX.1	Helm Specialized M1 inkl. Pads	244
IX.2	Optische Brille	18
IX.3	Brustgurt für Pulsmesser mit Batterie	72
IX.4	Kurzes Gios Trikot Gr. 3	160
IX.5	Orange leichte Ritzi Fahrjacke	148
IX.6	Kurze Löffler Radhose Gr. 52	164
IX.7	Radsocken	24
IX.8	Paar Adidas Campiolo LC Rennradschuhe mit Laufprotektoren	832
(Etappenfahrt- und Reisezubehör: 822)		
X.1	Minox 35 GT (mit Film und Batterie)	222
X.2	35 mm-Film in Filmdose	28
X.3	Mobiltelefon Siemens ME 45	100
X.4	Ladegerät für Siemens ME 45	54
X.5	Stabilo point 88	4
X.6	Zahnbürste mit Kappe	18
X.7	Zahnpasta, halbvoll	70
X.8	Rasiergriff	40
X.9	2 Rasierklingen im Halter	6
X.10	Rasiergel, halbvoll	22
X.11	Shampoo, halbvoll	24
X.12	1 Corny Müsliriegel	26
X.13	Klarsicht-Kartentasche	2
X.14	Labello	12
X.15	Excipial Mandelölcreme, $\frac{3}{4}$ voll	80
X.16	Trinkflasche Zefal mit Deckel, 900 ml (ohne Halterung)	114
(SLR Ausrüstung gesamt: 2 012)		
XI.1	Canon A1 Body ohne Kamera-Frontdeckel (mit Film und Batterie)	678
XI.2	Canon 35 mm 1:2 mit GeLi, ohne Front-, mit Rückdeckel	268
XI.3	Canon 135 mm 1:2 mit Front- und Rückdeckel, eingebaute GeLi	690
XI.4	Canon 24 mm 1:2.8 mit GeLi, Front- und Rückdeckel	356
XI.5	Kamera-Front- und Objektiv-Rückdeckel	20

Datum	Kilometer				Bemerkungen	Gesamtkilometer
	ca.	Kilometer	Durchschnittsgeschwindigkeit			
			ca.	Dauer		
				ca.		
19.3.00	ca. 12				Mit Dirk (mein neues Rad): PB (Widukindstraße) - PB (Weyher) - PB (Widukindstraße)	12
20.3.00	ca. 20				PB - Elsen - Bentfeld - Scharmede - Salzkotten: Kaffeetrinken bei Rainer und Andrea mit Marleen und Kristina und Abendessen bei Sonja und Dietmar mit Steffen; Rückfahrt mit dem Zug	32
21.3.00	ca. 130				PB: 6°C- Elsen - Bentfeld - Anreppen - Delbrück: Frühstück am Buffet bei Lieschen mit Valli - Westenholz - Mettinghausen - Lipperode - Lippstadt: Mein erster Umfaller - Stirpe - Völlinghausen - Robringhausen - Altenmellrich - Sichtigvor - Belecke: 13:22 ist zu spät, Anja ist schon weg:- (Warstein: Mittagessen beim Griechen mit einem Warsteiner - Suttrop - <u>B 516</u> - Rüthen - Spitze Warte: Valli fährt nach Rheda-Wiedenbrück - Hemmern - Weine - Büren - Brenken - Ahden - Oberntudorf - Wewer - PB: 10°C	162
23.3.00	ca. 120	25.7	(4:40)		(Reine Fahrzeit!) PB: Mit Jan Frühstück - Delbrück - Westenholz - Mastholte/-Süd - Benteler - Wadersloh - Sünninghausen - Vellern - Neubeckum - Enniger - Sendenhorst: Pause an der Kirche - Wolbeck - Münster: Krankenbesuch bei Valli, Rückfahrt mit dem Zug (Semesterticket:-)	282
8.4.00	ca. 30		ca. 1:00		PB - Nord-/Kirchborchen - (Schloß Hamborn) - Dörenhagen - (Dahl) - PB	312
9.4.00	ca. 26				Mit Anja: PB - (Elsen) - (Elsel Holz) - (Scharmede) - (Bentfeld) - (Elsen) - PB	338
16.4.00	34	22.7	5:25		Mit Anja und Jan U., nach Karnevals-Nachfete in der Chaos-WG, Übernachtung bei Snubbel und Frühstück bei Jan: PB (Widukindstraße) - (Scharmede) - (Bentfeld) - (Scharmede) - PB (Widukindstraße) - PB (Ottenhauser Weg): Weltcuprennen Lüttich Bastonge Lüttich bei Jan im Garten - PB (Fröbelstraße): Waffel-Essen bei Anja mit Jan, Gudrun, Heike und Didi - PB (Widukindstraße)	372
29.4.00	113	26.3	4:50		Mit Anja und Jan U.: PB - (Scharmede) - Bentfeld - (Anja fährt nach PB) - Delbrück - Westenholz - Mastholte Süd - Benteler - Wadersloh - Sünninghausen - Vellern - Neubeckum - Sendenhorst - Wolbeck - Münster: Vallis Party mit Elke, Werner, Kerstin, Silke, Klaus, Jerry, Anja, Michael, Bernd, Udo, Volker, Carmen, u. a.	485

30.4.00	115	29.7	(4:05)	Münster: Frühstück mit Anja, Carmen, Silke, Klaus, Michael, Bernd, Valli, Jan, Volker; mit Jan und Valli - Telgte - Ostbevern: Tolle Architektur! - Glandorf - Bad Laer - Bad Rothenfelde - Dissen - Melle - Buer - Rödinghausen: Kaffee- und Kuchenpause bei Jan's Eltern, + ca. 1:15 - Spenge - Jöllenbeck - Theesen - Bielefeld: Rückfahrt mit dem Zug	600
6.5.00	103	30.0	3:35	Mit Rückenwind: PB - <u>Alter Hellweg</u> - Wewer - Oberntudorf - Rüthen: <u>Bananenstop</u> - <u>Möhnetal</u> - Belecke - Sichtigor - Völlinghausen - Delecke - (Günne) - Neheim(-Hüsten) - Voßwinkel - (Max.: 71.9) - Menden - (Sümmern) - Iserlohn: Garten-Grill-Party bei Shaky mit Anette, Arndt, Petra, Werner, Tadea, Dirk, u. a.	703
7.5.00	115	24.9	ca. 9:55	Iserlohn: Frühstück auf der Terasse; 10:00 mit leichtem Gegenwind bis Soest - (Sümmern) - Menden - Wickede (Ruhr) - Werl - (30 km: Ø 30.0) - Soest: (11:34) Zug 11:30 mit 10 Min. Verspätung, <u>Zugfahrt</u> : Soest → Altenbeken - Altenbeken: Handytelefonat mit Valli in Altenbeken, weiter nach 5 Min. mit Jan, Valli und Volker - (Rehberg) - Erpentrup - Grevenhagen - Leopoldstal - (Silbermühle) - <u>Wellness Route</u> - (Externsteine) - Holzhausen - (Blick auf das Hermannsdenkmal) - Berlebeck - Holzhausen - <u>Wellnes Route</u> - Veldrom - Kempen: Kaffee- und Kuchenpause bei Volkers Eltern mit Claudia, Carsten, Anja, u. a.; weiter mit Anja - (Bauernkamp, Platter bei mir) - (Max. 76.2) - (Schlangen) - Seskerbruch - PB: TUBA-Biergarten mit Jan, Volker und Valli - PB (Widukindstraße)	818
13.5.00	90	26.0	4:00	Mit Jan und Valli: PB - Benhausen - Bad Lippspringe - Schlangen - (Kreuzkrug) - <u>Truppenübungsplatz</u> - Hiddesen - Hermannsdenkmal - Heiligenkirchen - Berlebeck - Gauseköte - Schlangen - Bauernkamp: Weiter mit Anja - Kempen - Altenbeken - Neuenbeken - Benhausen - PB	908
14.5.00	134	28.3	10:15	PB: Frühstück bei Jan mit Volker und Valli, mit Jan und Valli - (Sennelager) - Klausheide - (Hövelhof) - <u>NSG Moosheide</u> - (Polizeischule Stukenbrock) - Hövelriege - Riege - Kaunitz - Verl: Jan → Rödinghausen - Rheda-Wiedenbrück: Mittagessen bei Valli's Vater - Herzebrock: Erdbeerkuchen bei Valli's Oma - Clarholz - Beelen - Warendorf - (Everswinkel) - (Wolbeck) - Münster: Nicole nicht da, mit Valli im Schloß-Restaurant, Rückfahrt mit der Bahn	1042

1.6.00	52	26.5	2:40	F/M - Bornheim - Bergen-Enkheim - <u>B521</u> - (Niederdorfelden) - Büdesheim - Nidderau: Dietmar Werner nicht da - Windecken - Kilianstädten - Mittelbuchen - Wilhelmsbad: Abendessen im Biergarten - Hohe Tanne - (Maintal) - Bergen-Enkheim - Seckbach - Bornheim - F/M	1094
3.6.00	211	25.9	10:55	F/M - Darmstadt: Rückenwind, Ø 28+, <u>B3</u> - <u>Bergstraße</u> - Heidelberg: Mittagessen in Handschuhsheim gegenüber der Wohnung, 13:00 - Wiesloch: 100 km - Bruchsal: Pause im Schloßgarten - Bretten: 38°C+ - Pforzheim: 156 km - <u>Nagoldtal</u> - Bad Liebenzell: Ab hier toll! - Calw - Nagold: Bett & Bike, 52 DM	1305
4.6.00	118	25.6	5:45	Nagold: Ideales Radfahrwetter! - <u>Nagoldtal</u> - Erzgrube - Besenfeld - Freudenstadt - Kniebis - Schliffkopf: Mittagessen auf 1022 m - <u>B500</u> - Baden-Baden: Rast in der Bahnhofsgaststätte, zurück mit dem Zug	1423
17.6.00	153	23.8	7:30	F/M - Nidderau - Lindheim - Stockheim - Ortenberg - Hirzenhain - Glashütten - Eichelsachsen - Eschenrod - Breungeshain - Hoherodskopf (Vogelsberg): Pause am Kiosk 770 m, Ø 23.5, 75 km - Ilbeshausen - Nieder Moos - Hauswurz: 100 km - Neuhof: Pause an der Schloßschule 111 km, 16:00 - Hattenhof - Rothemann - Lütter - Weyhers - Poppenhausen - Wasserkuppe: Pause am Flughafen 917 m, 143 km - Gersfeld: Hotel Schneeberger Hof, Wanderwochenende mit KPE (Kirsten, Michael, Romeis, Schmelz, Bärbel, Antje, Matthias, Christiane, Thorsten, Fr. & Hr. Otto, Sylke)	1576
18.6.00	98	25.0	4:15	Gersfeld - 816 m - 835 m - (Rotes Moor) - Bischofsheim: Max. 71.9 - Oberweißenbrunn - Bad Brückenau - Jossa - (Marjoß): Pause am Fluß 71 km - Steinau an der Straße - (Kinzigalsperre) - Bad Soden Salmünster - Aufenau - Wächtersbach: Salat und Bier beim Italiener, Zugrückfahrt nach F/M Südbahnhof	1674
18.7.00	42	28.8	1:40	F/M - Offenbach - Bieber - Obertshausen - Heusenstamm - Sachsenhausen - F/M	1716
20.7.00	177	25.7	9:00	F/M - Langen - Dieburg - Reinheim: 22°C - Beerfurth - Grasellenbach - Wald-Michelbach - Hirschhorn: Mittagspause mit Pizza, 97 km, Ø 26.5 - <u>Neckar</u> - Haßmerselsheim: Neckarfähre - Bad Wimpfen - Heilbronn: Edgar war nicht da, 8:15, 172 km, Ø 26.0 - Heilbronn Bahnhof	1893
	ca. 8			Stadtfahrt Heidelberg während Bahnrückfahrt: Eisdielen am Dom	1901
21.7.00	244	26.0	12:00	(Semesterticketanreise von F/M) Gernsheim - Hamm - Worms - Großniedersheim - Frankenthal - Mutterstadt - Schifferstadt - Dudenhofen - Germersheim - Neupotz - Jockgrim - Maximiliansau: Kuchenpause - Neuburg: Rheinfähre - Steinmauern - Rastatt: Ø 26.23 - Gernsbach - <u>Murgtal</u> - Freudenstadt - Loßburg - Alpirsbach - Schiltach - Wolfach: Hotel Garni 55 DM	2145

22.7.00	129	20.3	10:25	Wolfach - Gutach - Büchereck: Auf 4 km Steigung mit max.18 % (Ø ca.6.5 %, Abfahrt max.17 %, Max.: 75.7) - Elzach - Gutach: Treffen mit Valli - Waldkirch - Kandel (1242 m): ca.1000 Höhenmeter auf 12 km - St. Peter: Mittagspause - St. Märgen - <u>B500</u> - Hinterzarten - (Feldberg): Durchschlag bei Valli - (Titisee) - Bärenthal - (Titisee) - Bärenthal - Schluchsee: Privatzimmer 35 DM, 900 m	2274
23.7.00	79	27.4	5:30	Schluchsee - Schönenbach - Witznau - Gurtweil: Ø 32.0 - Kadelburg - Lienheim - Kaiserstuhl (CH): Ø 31.6, 45 km - Dielsdorf - Adlikon - Ø 29.0 - Zürich: HBF - Brugger Weg: Kaffee bei Angelika und Klaus - HBF: Bummel mit Angelika durch Zürich und zum See	2353
				Summe	452
2.8.00	63	25.9	2:50	F/M: ca.100 m - Bockenheim - Praunheim - Eschborn - Schwalbach: 15 km, erste Steigung - (Bad Soden) - Königstein: 20 km, Steigungen 8-11% - <u>B8</u> - Großer Feldberg: 879 m, 32 km, Ø 21, 1:40 - Oberursel - Hedderheim - Ginheim - F/M: Max.63.1	2416
5.8.00	7			Stadtfahrt F/M: Sternstraße - <u>Anlagenring</u> - Mainpromenade - <u>Anlagenring</u> - Sternstraße	2423
6.8.00	99	24.6	5:25	F/M - Eckenheim - Hedderheim - Kalbach - Bad Homburg - <u>B456, Saalburger Chaussee</u> - (Römerkastell Saalburg: Christina Romeis auf ADFC-Tour) - Obernhain - Neu-Anspach - Brombach - <u>B275, Hochtaunusstraße</u> - Steinfischbach - Esch - Heftrich - Schloßborn - Eppenhain - Ruppertshain - Fischbach - Kelkheim - Höchst: Mittagessen und Kaffeetrinken auf dem Schloßplatz - Eisenbahnsiedlung - Rebstockpark - F/M	2522
18.8.00	43	24.3	2:25	F/M - Bornheim - Seckbach - Enkheim - Bergen - Maintal - Wilhelmsbad: Bierpause - Phillipsruh - Main-Radweg <u>R3</u> - <u>Hanauer Landstraße</u> - F/M	2565
31.8.00	54	24.3	2:50	F/M - Hedderheim - Oberursel - Bad Homburg - Saalburg - Herzberg: 591 m, Radler in der Kneipe - Saalburg - Bad Homburg: Fußgängerzone - Niedereschbach - Bonames - Eckenheim - F/M	2619
12.11.00	41	26.9	1:40	F/M - Bergen-Enkheim - Hanau: Wilhelmsbad - Hanau: Phillipsruh - <u>Hanauer Landstraße</u> - F/M	2660
16.11.00	43	22.8	2:00	F/M: ca.100 m - Bockenheim - Praunheim - Eschborn - Schwalbach - (Bad Soden) - Königstein: Steigungen 8-11% - <u>B8</u> - Großer Feldberg: 879 m, Nebelschwaden, dunkel - Oberursel: Max.: 53.2, stockdunkel, U3 → F/M Eschenheimer Turm	2703

18.11.00	73	22.8	4:00	F/M - Höchst - Zeilsheim - Hofheim - Diedenbergen - Wallau - Erbenheim - Wiesbaden - Schierstein - Mainz: Gonzenheim - Finthen - Draais - Draaisberghof - City - Kastel: S-Bahn → F/M	2776																																																				
9.12.00	72	23.8	3:10	S1: F/M → Wiesbaden - Fasanerie - <u>B45</u> - Eiserne Hand - Schläferskopf - Eiserne Hand - <u>B45</u> - Fasanerie - <u>B275</u> - (618 m) - Wambach - Hausen vor der Höhe - Obergladbach - Niederglabach - <u>Wispertal</u> - Lorch - Assmannshausen: Zug → Wiesbaden → F/M	2848																																																				
13.12.00	29	26.5	1:10	F/M - Seckbach - Bergen-Enkheim - (Bischofsheim) - (Hochstadt) - (Dörnigheim) - <u>Hanauer Landstraße</u> - F/M	2877																																																				
16.12.00	77	24.6	3:30	Hanau: 5°C- <u>Main Radweg</u> - (Hainstadt) - Seligenstadt - Mainflingen - Stockstadt - Mainaschaff: Mit Johannes (Klein), Peter (Scott) und einen Dritten (Scott) weiterfahren - Kleinostheim - Hörstein - (Zur schönen Aussicht: 305 m) - (360 m, 0°C) - Hohl - (Heimbacher M.: 104 m) - Daxberg: 330 m - Schimborn: 185 m - Klein Blankenbach: 202 m - (315 m) - Eichenberg - Sailauf - Weiberhof: 150 m - Hösbach - Goldbach - Aschaffenburg: 138 m, ca. 550 Höhenmeter, Max.: 70.9	2954																																																				
23.12.00	86	24.1	4:05	F/M: -3°C, sonnig - Seckbach - Bergen - Bischofsheim - (Niederdorfelden) - Wachen- - Mittelbuchen - Bruchköbel - Nieder- - (Oberisigheim) - (Rüdigheim) - Marköbel - Hammersbach - Langen-Bergheim - Eckartshausen - Calbach - Orleshausen - (Büdingen) - <u>B457</u> - Hain-Gründau - (Breiten-) - Wittgenborn: Auf 3 km max. 12%, Max.: 61.2 - Wächtersbach - Haitz - Gelnhäusen: Kaffee- und Kuchenpause im Cafe Köhler, Bahnrückfahrt ab Hbf <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="5">"echte" Temperatur</th> </tr> <tr> <th></th> <th>0°C</th> <th>-5°C</th> <th>-10°C</th> <th>-15°C</th> <th>-20°C</th> </tr> <tr> <th colspan="5">"gefühlte" Temperatur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 km/h</td> <td>-2°C</td> <td>-7°C</td> <td>-12°C</td> <td>-17°C</td> <td>-22°C</td> </tr> <tr> <td>20 km/h</td> <td>-7°C</td> <td>-13°C</td> <td>-19°C</td> <td>-25°C</td> <td>-31°C</td> </tr> <tr> <td>30 km/h</td> <td>-11°C</td> <td>-17°C</td> <td>-24°C</td> <td>-31°C</td> <td>-37°C</td> </tr> <tr> <td>40 km/h</td> <td>-13°C</td> <td>-20°C</td> <td>-27°C</td> <td>-34°C</td> <td>-41°C</td> </tr> <tr> <td>50 km/h</td> <td>-15°C</td> <td>-22°C</td> <td>-29°C</td> <td>-36°C</td> <td>-44°C</td> </tr> <tr> <td>60 km/h</td> <td>-16°C</td> <td>-23°C</td> <td>-31°C</td> <td>-38°C</td> <td>-45°C</td> </tr> </tbody> </table>	"echte" Temperatur						0°C	-5°C	-10°C	-15°C	-20°C	"gefühlte" Temperatur					10 km/h	-2°C	-7°C	-12°C	-17°C	-22°C	20 km/h	-7°C	-13°C	-19°C	-25°C	-31°C	30 km/h	-11°C	-17°C	-24°C	-31°C	-37°C	40 km/h	-13°C	-20°C	-27°C	-34°C	-41°C	50 km/h	-15°C	-22°C	-29°C	-36°C	-44°C	60 km/h	-16°C	-23°C	-31°C	-38°C	-45°C	3040
"echte" Temperatur																																																									
	0°C	-5°C	-10°C	-15°C	-20°C																																																				
"gefühlte" Temperatur																																																									
10 km/h	-2°C	-7°C	-12°C	-17°C	-22°C																																																				
20 km/h	-7°C	-13°C	-19°C	-25°C	-31°C																																																				
30 km/h	-11°C	-17°C	-24°C	-31°C	-37°C																																																				
40 km/h	-13°C	-20°C	-27°C	-34°C	-41°C																																																				
50 km/h	-15°C	-22°C	-29°C	-36°C	-44°C																																																				
60 km/h	-16°C	-23°C	-31°C	-38°C	-45°C																																																				

Quelle: ADFC Radwelt 1/01, Seite 18

30.12.00	60	20.9	3:05	F/M: 0 °C, sonnig - Eschborn - Schwalbach - (Bad Soden) - Königstein - <u>B8</u> - Großer Feldberg: Im Nebel - <u>Siegfriedstraße</u> - Ober- - Niederreifenberg - Oberems - Kröftel - Heftrich - Idstein: Max. 56.4	3100
6.2.01	23	26.4	1:00	F/M: 15°C- Bornheim: Radschlag - Seckbach - Bergen - (Bischofsheim) - <u>Hohe Straße</u> - Wachenbuchen - Hohe Tanne - Wilhelmsbad - Hanau Wilhelmsbad: S-Bahnhof, Max.: 57.5, 12°C	3123
8.2.01	51	26.0	2:25	F/M: 15°C- Sachsenhausen - Neu-Isenburg - (Dietzenbach) - Rodgau - Dudenhofen - Babenhausen - <u>B26</u> - Aschaffenburg: Kaffee- und Kuchenpause nach Durchfahrt des großen englischen Landschaftsgarten des Schloßes Schönbusch im Viktoria Treff - HBF: 12°C	3174
11.2.01	65	24.7	3:20	F/M - Seckbach - Bergen - (Nieder-) - (Oberdorfelden) - Kilianstädten - Windecken - Ostheim - Eichen - Erbstadt - Bönstadt - Assenheim - Bruchenbrücken - Friedberg - Bad Nauheim - Steinfurth - Oppershofen - Rockenberg - Butzbach: Kaffee und Kuchen, Bahnrückfahrt	3239
15.2.01	47	23.9	2:05	F/M: 5°C, sonnig - Bockenheim - Praunheim - Eschborn - Schwalbach - (Bad Soden) - Königstein - <u>B8</u> - Großer Feldberg: 879 m - Oberursel Hbf: Max.: 61.2, U3 - F/M: 15°C	3286
(1. Jahr: 3286 km)					
27.3.01	27	25.6	1:08	F/M: 0-5°C, sonnig - Bornheim - Seckbach - (Bergen) - (Gronau) - Bad Vilbel - <u>B521/3</u> - F/M: Max.: 46.1, Fahrzeit: 1:03:30	3313
2.4.01	79	26.7	3:02	F/M: 35°C in der Sonne - Bergen - Kilianstädten - Windecken - Ostheim - Hammersbach - Eckartshausen - Calbach - Orleshausen - Büdingen - Rinderbügen - Wolfersborn - Leisenwald - Waldensberg - Wittgenborn - Wächtersbach - Gelnhausen: Max.: 72.5, Fahrzeit: 2:57:52	3392
30.4.01	81	16.1	3:34	F/M: 25°C, sonnig; einige Strecken des Radrennens "Rund um den Henninger Turm" am 1.5., z. T. in Gegenrichtung - Griesheim - Hoechst - Hattersheim - Kriftel - Hofheim - Eppstein - Fischbach - Ruppertshain - Schloßborn - <u>B8</u> - Großer Feldberg: Pause mit Eis und Schokolade - Sandplacken - Hohe Mark - Oberursel - Heddernheim - F/M: Max.: 73.8, Fahrzeit: 3:06	3473

1.5.01	85	25.0	ca. 5:30	F/M: "Rund um den Henninger Turm" Radrennen, bis 28°C, sonnig; mit Bettina bis Höchst - Griesheim - <u>Radweg am Main</u> - Höchst - Unter-Liederbach - Ober-Liederbach - Münster - Kelkheim - Fischbach - Ruppertshain: Max. 22%, U23 - Königstein - (Billtalhöhe) - (Rotes Kreuz: Elite) - (Billtalhöhe: Elite) - Ruppertshain: Haarnadelkurve, Elite; Bergwertung, Elite - <u>L3016</u> : Oscar Camenzind, Sieger Lüttich-Bastogne-Lüttich überholt mich, danach im Windschatten, dann Besenwagen - Fischbach - Kelkheim - Liederbach - Höchst: 2 x rote Ampel + Einbahnstraße für 50 DM - Griesheim - F/M: Sachsenhausen, Rundkurs - Sternstraße: Max.: 69.4, Fahrzeit: 3:24	3558
8.5.01	80	25.8	3:35	F/M: 27°C- Eschborn - Schwalbach - Mammolshain - Königstein - (Billtalhöhe) - (Rotes Kreuz) - Feldberg - Sandplacken - Oberursel - (Heidekrug) - Falkenstein - Neuenhain - Schwalbach - Eschborn - F/M: El San mit Pizza, Max.: 68.9, Fahrzeit: 3:07	3638
12.5.01	98	23.6	6:30	F/M: Mit Michael, sonnig, wolkenlos, nicht zu heiß; ideales Wetter- Eckenheim: Zu Michael - Heddernheim - Oberursel - (Heidekrug) - Falkenstein - Königstein - Billtalöhe - Rotes Kreuz - Feldberg - (Sandplacken) - Ober- - Niederreifenberg - <u>Weil-Tal</u> - Schmitteln - Seelenberg - Oberems - Kröftel - Heftrich - Schloßborn - Ruppertshain - Fischbach - Kelkheim - -Münster - Liederbach - Höchst: Essen auf dem Schloßplatz - Griesheim - F/M: Ohne Michael Commerzbank Tower, ca. 60 Höhenmeter mit dem Rad - F/M: Sternstraße, Max.: 67.1	3736
24.5.01	246	24.5	12:50	F/M Südbahnhof: Sonnig, heiß - Hanau - Großkrotzenburg - Aschaffenburg - Lohr am Main: Pizza, 80 km, Ø25 - Wiesenfeld - Karlstadt - Retzbach - Eßleben - Opferbaum - Wipfeld: Fähre - Gerolzhofen - Untersteinbach: Griechisch Essen - Burgebrach - Frensdorf: 200 km, Ø25 - HERNSDORF - Sassanfahrt - Forchheim - Wiesenthau - Leuchtenbach - Egloffsteinerhüll - Egloffstein - Egloffsteinerhüll: Pension Stingl, 13 DM, Max.: 64.8, Fahrzeit: 10:05	3982

25.5.01				Wandertag mit Wieland, Joschi, Ingo, Jochen, u. a.	
26.5.01				Dito.	
27.5.01	211	24.3	11:10	Egloffsteinerhüll: Sonnig, (Gegenwind) - Forth: Frühstück - Großgeschaidt - Vach - Ammerndorf - Elpersdorf - Herrieden: Griechisch Mittagessen, 100 km um 11:45, Ø26+ - Burk - Dinkelsbühl: Sonntags autofrei, Schorle - Ellwangen - Heuchlingen - Lautern: 2 km mit 16% nach 185 km - Bartholomä - Geislingen: 40 DM, Max.: 72.5, Fahrzeit: 8:42	4193
28.5.01	238	22.9	13:10	Geislingen: Sonnig, Gegenwind - Magolsheim - Münsingen - Buttenhausen - <u>Lautertal</u> - Indelhausen - Zwiefalten - Sigmaringendorf - Hausen a. Andelsbach - Pullendorf - Mahlspüren - Stockach - (Radolfzell) - Schienen - Stein am Rhein - Kaltenbach: Brotzeit - Andelfingen - Humlikon - Henggart - Hünikon - Aesch - Embrach - Kloten - Zürich: Angelika und Klaus, Max.: 76.7, Fahrzeit: 10:24	4431
29.5.01	89	24.0	6:05	Zürich: Sonnig - Zürich Wollishofen: Mit Valli und Jan - Albis-Paß (offen): 791 m - Mettmensetten - Cham - Risch - Küssnacht - <u>Vierwaldstätter-See</u> - Brunnen: Essen am See - <u>Axenstraße</u> - Flüelen: 26 DM, Max.: 59.8 Fahrzeit: 4:43	4520
30.5.01	135	18.2	11:13	Flüelen: Alle Pässe gesperrt aber befahrbar \Rightarrow autofrei - Altdorf: Frühstück - Erstfeld: Vorderlicht - Wassen: Speiche gerissen - Sustenpaß-10 (Min. auf den Ersten verloren): 2224 m (1739 Hm) - Innertkirchen: Mittag - Grimselpaß-17/25: 2165 m (1565 Hm), 1460 m auf 24 km - Gletsch - Furkapaß-16: 2431 m (ca. 600 Hm) - Hospental: 60 DM inkl. Frühstück, Max.: 70.0, Fahrzeit: 7:26, \sum ca. 3960 Hm	4655
31.5.01	108	22.9	13:10	Hospental: Alle Pässe gesperrt, Nufenen wegen Schnee nicht passierbar - Gotthardpaß-?: 2108 m (ca. 658 Hm), Sonne/Regen - Airolo: Cappuchino, Sonne - (Nufenen: 2440 m)-?: ca. 2340 m und ca. 3.000 m vor dem Paß (ca. 1180 Hm), Auffahrt im Regen, \Rightarrow Lawinengefahr, soll erst ab dem 7./8.6. offen sein - Airolo: Pizza - Zufahrt: Airolo $\xrightarrow{\text{Gotthardtunnel}}$ Göschenen $\xrightarrow{\text{Schöllenen Schlucht}}$ Andermatt $\xrightarrow{\text{Furka Basistunnel}}$ Oberwald - Ulrichen: Wechselhaft, überwiegend trocken und schön - Brig: 60 DM inkl. Frühstücksbuffet, Max.: 75.7, Fahrzeit: 4:43, \sum ca. 1838 Hm	4763

1.6.01	174	22.5	12:18	Brig: Gegenwind, sonnig - Visp: Radläden - <u>B9</u> - Sierre - Chippis - (Sion) - Salins - Riddes: Spaghetti - (Technikpause) - Saxon - Martigny: 82 km, Rückenwind - Sembracher - Orsieres: Einkaufen - Bourg St. Pierre - Bourg St. Bernard: Tunnelleingang, Valli und Jan weg - Col du Grand St. Bernard-8 (offen): 2469 m (2010 Hm), machte 15:00 auf, Kaffee-Pause, paar Wolken, kalt, kaum Autoverkehr - Aosta - St. Pierre: 31 DM, Max.: 70.6, Fahrzeit: 7:44	4937
2.6.01	77	21.2	6:40	St. Pierre: "Ruhetag I", 8 DM für's Frühstück, Sonne - <u>S26</u> - Pre-St.-Didier - Col du Petit St. Bernard-15 (offen): 2188 m (ca. 1509 Hm), mostly harmless, schöner Sattel vor dem Paß, kalt, (Gegenwind), kaum Autoverkehr - Seez: Pizza & roter Landwein, Abfahrt langweilig und kalt, wolkig, Col de L'Iseran zu - Bourg St. Maurice: 34 DM, Max.: 56.3, Fahrzeit: 3:40	5014
3.6.01	29	27.8	1:13	Bourg St. Maurice: Ruhetag II - <u>N90</u> - Moutiers: Sonne/Regen, 32 DM inkl. Frühstücksbuffet, dann sonnig, paar Wolken, Max.: 53.2, Fahrzeit: 1:02	5043
4.6.01	98	18.9	8:46	Moutiers: Sonnig - La Lechere - (Pussy) - Bonneval: Schöner Ort! - Col de la Madeleine-19 (offen): 2000 m (ca. 1500 Hm), alles zu, schönste Paßauffahrt! Kein Autoverkehr - Longchamp: Kaffeepause - La Chambre - <u>N6</u> - St. Jean de Maurienne: Mittag im arabischen Restaurant - St. Michel de Maurienne - Col du Telegraph-10 (offen): 1566 m (ca. 1066 Hm) - Valloire: 43 DM inkl. Frühstück, Max.: 68.3, Fahrzeit: 5:10	5141
5.6.01	109	19.8	9:30	Valloire: Sonnig - Col du Galibier-? (gesperrt): 2646 m (ca. 1200 Hm), Arbeiter mit Schnee auf der Straße - Col du Lautaret+0/4 (offen): 2058 m (0 Hm), Abschiedskaffeetrinken, Valli verläßt uns - Briançon: Mittag, Colle del'Agnello zu ⇒ nicht Col d'Izoard - Fontchrienne - Briançon - Col de Montgenevre-0 (offen): 1854 m (589 Hm) - Cesana Torinese - Sestriere-0 (offen): 2033 m (689 Hm) - Pragelato: 46 DM inkl. Frühstück, Max.: 66.5, Fahrzeit: 5:30, ca. \sum 2478 Hm	5250
6.6.01	120	27.6	8:27	Pragelato: Trocken, Frühstück in Bar bei Regen, sonnig - Pinerolo - Osasco - Villafranca Piemonte: Mittag mit ital. Menü - (Po) - Moretta - Murello - Cavallermaggiore - Bra - Pollenzo - La Morra: Hotel Italia 57 DM, Max.: 66.5, Fahrzeit: 4:20	5370
7.6.01	27	21.3	3:00	La Morra: Sonnig, Frühstück in Vinbar - Barolo: Hotelreservierung, 2. Frühstück - Monforte d'Alba: Mittag - Annunziata - La Morra: Hotel Italia 57 DM, Giro Etappe annulliert, Max.: 59.3, Fahrzeit: 1:16	5397

8.6.01	58	19.7	8:44	La Morra: Sonnig, Frühstück in Vinbar - Annunziata - Castiglione Falletto - Alba: Giro Fahrerlager Telekom, Peleton an der Bar, Stadtrundfahrt, Pizzeria, Bahnhof, Jan verläßt mich - Serralunga d'Alba - Castiglione Falletto: Gran Duca del Pietro 67 DM inkl. Kaffee und Teilchen, Bar La Terrazza, Max.: 55.4, Fahrzeit: 2:56	5455
9.6.01	29	24.4	3:00	Castiglione Falletto: Sonnig - Monforte d'Alba - Dogliani - <u>P6</u> - (Monforte d'Alba) - Barolo: Hotel Barolo 72 DM, Max.: 54.6 Fahrzeit: 1:12 [+30 , Ø18.5 Barolo: Mit Bettina - La Morra - Annunziata - Castiglione Falletto - Monforte d'Alba - Barolo: La Cantinetta]	5514
10.6.01				Weinkauf, Rückreise mit dem Auto über den Col du Grand St. Bernard	
				Summe	1778
14.6.01	134	26.0	8:20	F/M: Sonnig, mit Michael - Mammolshainer Berg - Ruppertshainer Berg - Glashütten - Oberems - Schmitzen - <u>Weital</u> - Weilburg: Ital. Mittagessen - Dutenhofen: Sprühregen - Gießen: Bahnrückfahrt bis F/M West - Sternstraße: Sonnig, Max.: 75.1, Fahrzeit: 5:10	5648
24.6.01	144	25.2	7:16	F/M: Mit Michael ab Mainufer - Seckbach - Wachen- - Mittelbuchen - Kiliansstädten - Windecken - Ostheim - Hammersbach - Eckartshausen - (Altwiedermus) - Ronneburg: Pause im Innenhof - Lorbach - Büdingen: Stadt Cruise - Wolferborn - Wittgenborn - Wächtersbach - Bad Orb - Villbach - (Flörsbach) - Wisen - Kahl - Schöllkrippen - Mömbris - Michelbach - Kroßkrotzenburg: Bahnrückfahrt nach F/M, Essen im Paulaner, +10 km, Max.: 77.0, Fahrzeit: 5:43	5792
24.8.01	42	27.5	1:34	F/M - Bergen - Mittelbuchen - Kiliansstädten - (Niederdorfelden) - (Gronau) - Bad Vilbel - F/M: Max.: 76.4, Fahrzeit: 1:31	5834
26.8.01	70	26.1	3:40	F/M: 30(+) ^o C- Mammolshainer Berg - Ruppertshainer Berg: Max.: 77.0 - Schloßborn - Eppstein: Burgfest mit Alsterwasser - Fischbach - Hoechst - F/M: Fahrzeit 2:40	5904
8.9.01	62	25.1	3:05	F/M - Feldberg - Eckenheim: Michael - F/M: Max.: 62.1, Fahrzeit: 2:28	5966
23.9.01	46	26.7	2:11	F/M - Eckenheim: Michael - Berkersheim - Bad Homburg - Eckenheim - F/M: Max.: 44.2, Fahrzeit: 1:44	6012
29.9.01				Bahnanreise F/M - PB - Duisburg - Chur: +17 km	6029
30.9.01	101	18.6	8:20	Chur: Bewölkt - Lenzerheidepaß: 1549m, ab hier Regen - Brienz - Glaris: Mittag - Davos - Flüelapaß: 2383m, ab hier trocken - Susch: Ab hier Sonne - Brail/Cinuos-chel: Max.: 67.1 Fahrzeit: 5:26	6130

1.10.01	107	19.5	8:19	Brail/Cinuos-chel: Nebelig, kalt - Madulain: Ab hier sonnig und warm - Albulapaß: 2312m - Bergün - Tiefencastel: Mittag - Julierpaß: 2284m - Silvaplana - Malojapaß: 1815m, Max.: 71.9 Fahrzeit: 5:29	6237
2.10.01	110	29.4	6:08	Malojapaß: Kalt in Wolken - Castasegna: Italienische Grenze, wolkig, warm - Chiavenna: Macchiato - Colico - Varenna: Fähre nach Bellagio: Mittag, ab hier sonnig und diesig - Nesso - Como: Sonnig, Zug ab Central Station nach Settimo Turinese, ca. +10 km, Zugfahrt nach Turin Porta Susa, Max.: 70.1 Fahrzeit: 3:45	6357
3.10.01	124	23.8	7:50	Turin Porta Susa: Zugfahrt nach Settimo Turinese, Besuch bei Alfredo Gios, sonnig mit leichtem Dunst - Chiare - Ceresole Alba: Imbiß - Bra - La Morra - Barolo: La Cantinetta - Monforte - Castiglione Falletto: Gran Duca da Pietro und La Terrazza Bar da Renza; Max.: 67.7 Fahrzeit 5:12	6481
4.10.01	26	24.4	1:31	Castiglione Falletto: Frühstück, sonnig - Barolo - La Morra: Vinbar - S.Maria - Alba: 2. Frühstück; Zugfahrt nach Biasca, Max.: 59.4 Fahrzeit: 1:03	6507
5.10.01	107	18.1	8:14	Biasca: Kühl, wolkig - Lukmanierpaß: 1916m, some sunny spots - Disentis: Mittag, ab hier sonnig - Oberalppaß: 2044m - Andermatt - Hospental - St. Gotthardpaß: 2108m, in Wolken; Max.: 71.9 Fahrzeit: 5:54	6614
6.1.01	90	22.4	6:37	St. Gotthardpaß: Sonnig - (Airolo) - Nufenenpaß: 2478m, sonnig - Ulrichen - Münster: Mittag - Brig: Sonnig; Max.: 77.1 Fahrzeit: 4:01	6694
				Summe	692
13.10.01	98	27.1	6:17	F/M: Sonnig - Hoechst - Okriftel - Hoheim - Mainz Draisberghof: Besuch bei Peter und Martina - F/M: Max.: 49.7 Fahrzeit: 3:36	6792
14.10.01	135	25.3	7:16	F/M - Eckenheim: Mit Michael - (Niederdorfelden) - Ostheim - Rommelhausen - Orleshausen - Büches - Bindsachsen - Weniges - Geddern - Caulstoss - Breungeshain - Hoherodskopf: Mittag/Abend; Ø24.5, 84 km - Schotten - Einhartshausen - Ulfa - Harb - Echzell - Friedberg: RE nach F/M West, +10 km	6937
20.10.01	134	25.6	7:25	F/M - Eckenheim: Weiter mit Michael und Bernd - Oberhöchstadt - Kronberg - Falkenstein - Königstein - Ruppertshain - Schloßborn - Heftrich - Bermbach - (Idstein) - Oberauhoff - Görsroth - Niederlibbach - Strinz-Margarethä - Beithardt - 54 - Bad Schwalbach: Kaffee- und Kuchenpause, bis hier Sonne pur - Fischbach - Hausen vor der Höhe - Obergladbach - <u>Wispertal</u> :100 km - Presberg: M-7 - Stephanshausen - Johannisberg: Rießling-Weinpause mit Zwiebelkuchen am Schloß (ein bißchen wie bei Renza La Terrazza Bar) - Winkel - Mittelheim: Bahnrückfahrt über Wiesbaden; +2, Max.: 77.1 Fahrzeit: 5:13	7073

10.11.01	92	25.0	4:24	F/M: 0°C, sonnig - Eschborn - Schwalbach - Königstein - Billtalhöhe - Rotes Kreuz - (Feldberg): Ø20.44 - Sandplacken: Warm, Kaffeepause, weiter mit Michael Zbich - Schmittent - <u>Weiltal</u> - Altweilnau - Ober- - Niederlaucken - Laubach - Heinzenberg - Wolfenhausen - Münster - Weyer - Oberbrechen - Selters - Bad Camberg: Bahnrückfahrt, HBF +2.36 Sternstraße; Fahrzeit: 3:40 Max.: 58.3	7167
11.11.01	66	23.6	2:54	F/M: 0°C, sonnig - Bockenheim: Frühstück mit Kurt im Bistro Papparazzi - Eschborn - Schwalbach - Mammolshain - Königstein - (Ruppertshain) - Schloßborn - Eppstein - Hofheim - Zeilsheim - Höchst - F/M: 5°C, +4km; Fahrzeit: 2:47 Max.: 63.2	7233
8.12.01	66	24.2	2:48	F/M: 5°C, sonnig - Eckenheim: Mit Michael - Berkersheim - Harheim - Rodheim - Niederwöllstadt - Assenheim - Bönstadt - Erbstadt - Eichen - Ostheim - Windecken - Kilianstädten - (Ober-) - (Niederdorfelden) - <u>Hohe Straße</u> - Bergen - Eckenheim - F/M: Max.: 41.8 Fahrzeit: 2:43; +7	7306
9.12.01	95	24.8	4:28	F/M: 0°C, sonnig - Schwalbach - Niederhofheim - Münster - Kelkheim - Fischbach - Eppstein: Mit Michael Z. - Lorsbach - Hofheim - Hattersheim - Weilbach - Flörsheim - Hochheim - Delkenheim - Nordenstadt - Igstadt - Kloppenheim- Auringen - (Bremthal) - Eppstein - Kelkheim - Höchst: Zug-Rückfahrt; Max.: 51.4 Fahrzeit: 3:50; +2	7405
2.3.02	62	21.7	3:12	F/M: 5°C- Mammolshain - Billtalhöhe - Rotes Kreuz - Feldberg: Kuchen, Cola und Schokolade, kalt - Oberursel Hohemark - F/M: Max.: 55.0, Fahrzeit: 2:52	7467
3.3.02	66	25.1	2:41	F/M: 5°C, sonnig - Wetterau - F/M: Max.: 64.3, Fahrzeit: 2:38	7533
9.3.02	96	23.3	4:50	F/M: RuHT, 10°C- Nied - Hattersheim - Hofheim - Epstein - Elhalten - Idstein-Heftrich -Idstein-Kröftel - Glashütten - Schloßborn - Ruppertshain: Steigung 1.300m - Kelkheim - Kelkheim-Münster - Liederbach - Höchst: Mittagessen auf dem Schloßplatz; Grüne Soße - Sossenheim - Rödelheim - F/M: Max.: 69.5, Fahrzeit: 4:07	7629
10.3.02	133	23.9	7:01	F/M: Sonnig, Westwind, 10°C- Neu-Isenburg - Dietzenbach - Hexenberg - Offenthal - Messel - Kranichstein Jagdschloß - Darmstadt: 13°C, Spätaufsteher Frühstück - Eschollbrücken - Crumstadt - Philipphospital - Goddelau - Erfelden - (Kühkopf) - Leeheim - Geinsheim - Kornsand: Fähre - Nierstein - Nackenheim - Bodenheim - Laubenheim - Mainz - Kostheim - Hochheim - Flörsheim - Eddersheim - Okrifitel - Sindlingen - Höchst - Griesheim - F/M: Max.: 40.3, Fahrzeit: 5:33	7762

(2. Jahr: 4476 km)					
29.3.02	104	23.5	6:27	Mit IC F/M nach Koblenz: Weiter mit Jan und Bernd, sonnig <u>Mosel</u> - Kobern - Lonnig - Polch - Tribens - Mayen: Baguette-Pause - Burg Bürresheim - Kirchwald - Langenfeld - Hohe Acht: 747m - Adenau - <u>Nürburgring</u> - Drees - Welcherath - Kelberg - Daun: Herbaria Hotel, 29 Euro inkl. Frühstück; Max.: 58.8 Fahrzeit 4:26, +3	7869
30.3.02	105	23.3	6:45	Daun, wolzig, paar wenige sunny spots: <u>Mare</u> - (Brockscheid) - Manderscheid - <u>Mare</u> - Bettenfeld - Eisenschmitt - Berkail - Kyllburg: Kaffee und Kuchen - Malberg - Bickendorf - Hermsdorf - <u>Prüm</u> - Oberweis - Bettingen - Stockern - (Mettendorf) - Hüttingen - Körperich: Kaffee - Obersgegen - (Roth) - Vianden: Luxemburg - <u>Our</u> - Stolzenbourg - Untereisenbach: 30 Euro inkl. Frühstück; Max.: 67.1 Fahrzeit: 4:30	7974
31.3.02	149	23.8	8:52	Untereisenbach, nebelig/sonnig/leicht bewölkt und sonnig: Hosingen - Bochloltz - Pinsch - Wilwerwiltz - Eschweiler - Ober- - Niederwampach - <u>Feldwege/Grenze</u> : Belgien - Bastogne: Mittagessen - <u>N4</u> - Champs - Longchamps - <u>N834</u> - Bertogne - Ortho - La Roche en Ardenne: Kaffee - <u>N833</u> - Hotton - <u>N929</u> - Durbuy - Borlon - Ocquier - <u>N638</u> - Ouffet - Hody - Esneux - <u>N633</u> - Pulseur: 30 Euro ohne Frühstück; Max.: 61.5 Fahrzeit: 6:16	8123
1.4.02	108	22.8	6:42	Pulseur: sonnig/paar Wolken - Spa - <u>Hohes Fenn</u> - Aachen: Rückreise über Köln mit Jan und Bernd nach F/M; Max.: 61.5 Fahrzeit: 4:44, +1	
			Summe	470	8232
29.4.02	45	24.2	3:57	F/M: 15°C- Wetterau - Bad Vilbel: Abendessen bei Elke - F/M: 8°C; Max. 60.4, Fahrzeit: 1:52	8277
30.4.02	45	24.8		F/M - Wetterau - F/M; Max.: 53.2 Fahrzeit: 1:49	8322
1.5.02	114	27.1	5:16	F/M: 8°C, Radrennen Jedermann Rund um den Henninger Turm mit Bernd (und Frank), leichter Regen/trocken - F/M Sternstraße - Eissporthalle - Darmstädter Landstraße - Höchst - Hattersheim - Hofheim - Eppstein - Ehlhalten - Heftrich - Idstein-Kröftel - <u>B8</u> - Glashütten-Schloßborn - Kelkheim - -Münster - Liederbach - Höchst - Sossenheim - Rödelheim - Nordwestzentrum - Darmstädter Landstraße; Max.: 68.9, Fahrzeit: 4:12; +3	8439

2.5.02	133	23.5	7:18	PB: Mit Torsten; sonnig/wolkig, stark bewölkt/kurz paar Tropfen, um 10°C- Fürstenberg - Madfeld - Padberg - Adorf - Flechtdorf - Korbach: Mittag (italienisch) - <u>B252</u> - Frankenberg - Battenberg - <u>B253</u> - Biedenkopf: Hotel mit DZ und DU/WC inkl. Frühstück 25 Euro/Person; Max.: 68.4, Fahrzeit: 5:39, +11	8583
3.5.02	70	25.2	3:22	Biedenkopf: Wolkig/Regen, um 10°C- Gladbach - <u>B255</u> - (Niederweidbach) - Altenkirchen - Ehringshausen - Leun: Kaffeestop - Wetzlar: Zugrückfahrt nach F/M; Max.: 59.9, Fahrzeit: 2:48	8653
4.5.02	105	22.7	7:11	ADFC-Radtour mit Michael: Wolkig, Start an der Eisporthalle mit Stefan, Nico, Volker und ToM - Seckbach - Hochstadt - Wachen - Mittelbuchen - (Nieder-) - Oberissigheim - Marköbel (Hammersbach) - Langenbergheim - Eckartshausen - Calbach - Orleshausen - Büches - Wolf - Dudenrod - Bindsachsen - Wenings: Volker fährt nach Gelnhausen - Geden: Stefan fährt nach F/M - Burkhard: ToM hat Totalschaden und fährt mit dem Taxi nach Steinau - Kaulstoß: Ab hier Dauerregen, die Schleife Breungeshain - Hoherodskopf - Ilbeshausen - Grebenhain - Nieder Moos lassen wir aus und fahren direkt - Herchenhain - Hartmannshain: Mittagspause - <u>B275</u> - Ober-Moos - Freiensteinau - Holzmühl - Neustall - Ürzell - Steinau: Schlüchtern sparen wir uns, Bahnrückfahrt nach F/M Süd, +7; Max.:51.4, Fahrzeit: 4:39	8765
5.5.02	81	23.4	3:51	ADFC-Radtour mit Michael: Wolkig/paar Tropfen mit Michael, Eissporthalle - Mainufer - <u>B40</u> - Nied - Höchst - Hattersheim - Hofheim - Lorsbach - Eppstein - Ehlhalten - Schloßborn - <u>B8</u> - Rotes Kreuz - Feldberg - Oberursel Hohemark - F/M: Max.: 57.3, Fahrzeit: 3:28, +4	8850
9.5.02	191	26.1	9:45	F/M: Sonnig, warm - Mammolshain - Ruppertshain - Schloßborn - Heftrich - Idstein: Ab hier mit einem Wiesbadener - Görsroth - <u>B417</u> - Niederlibbach - Strinz-Mararethä: Ab hier allein - Breithard - Born - <u>B54</u> - Bad Schwalbach: Mittagessen - <u>B260</u> - (Langenseifen) - <u>Wispertal</u> : 100 km Ø25.5 - Lorch - <u>B42</u> - Assmanshausen - (Rüdesheim) - <u>Fähre</u> - Bingen - Ingelheim - Mainz: Draisberghof, Anne und Herrman, Essen bei Peter und Martina - Hochheim - Okriftel - Höchst - F/M; Max.: 77.1, Fahrzeit: 7:19	9041

12.5.02	2			F/M Sternstraße - HBF, Hauptwache - Sternstraße: Abgesagte Spessart-ADFC-Tour mit Michael	9043
17.5.02	117	27.2	5:05	F/M: Rückenwind, sonnig, Abfahrt 15:00 nach der Arbeit, 25-35°C- Hanau - (Alzenau) - <u>Hessischer Spessart</u> - <u>Kahlgrund</u> - Wiesen - Lettgenbrunn - <u>Jossgrund</u> - Staatsbad Brückenau: 30 Euro EZ DU Frühstück; Fahrzeit 4:17, Max.: 55.9	9160
18.5.02	208	24.5	10:43	Staatsbad Brückenau: Heiter, wolkig, heiter - <u>Bayerische Rhön</u> - Bischofsheim - Ostheim vor der Rhön - Henneberg - Ritschenhausen - Vachdorf - Schleusingen: Mittag vor dem Schloß Bertholdburg im 'Schloßkeller' - <u>Thüringer Wald</u> - Gießübel - <u>Rennsteig</u> - Oelze - <u>Schwarzatal</u> - Schwarzburg: Kurze Pause am Schloß - Saalfeld - <u>Saale</u> - Kaulsdorf - <u>Hohewarte Stausee</u> - Drognitz - Ziegenrück: Ehem. Wasserkraftwerk Fernmühle 40 Euro DZ DU Frühstück; Fahrzeit 8:30, Max.: 60.4	9368
19.5.02	116	21.6	7:00	Ziegenrück: Regen ⇒ einziges Wasserkraftmuseum der ehem. DDR; 12:30 Abfahrt, Fisselregen/bewölkt/heiter/sonnig, 10°C+ - Schleiz - Pausa - Dobia - Elsterberg - Netzschkau: Essen an der Brücke (Viadukt) - Reichenbach - Unterheinsdorf - Waldkirchen - Pechtelsgrün - Stangengrün - Obercrinitz - Bärenwalde - Hartmannsdorf - <u>Sperrgebiet</u> - Lindenau - Schneeberg - Aue - (Bernsbach) - Grünhain - Elterlein: 36 Euro EZ DU Frühstück; Fahrzeit: 5:23, Max.: 61.5	9484
20.5.02	157	24.8	7:25	Elterlein: Heiter/wolkig, 15°C++ - Geyer - Schönfeld - Wiesa - Wiesenbad - Wolkenstein - Marienburg - Olbernhau - Neuhausen - Rechenberg-Bienenmühle - Rehefeld-Zaunhaus - Altenberg: Mittagessen - Geising - <u>Müglitztal (Glashütte SA)</u> - Heidenau - Dresden Stadt: Fahrzeit: 6:20, Max.: 65.4; +9; Bahnrückreise	9650
				Summe	607
17.6.02	47	26.1	2:25	F/M - Wetterau - F/M	9697
18.6.02	71	24.6	3:02	F/M: 45°Cin der Sonne - Mammolshain - Königstein - Ruppertshain - Ehlhalten - Eppstein - Hofheim - Kriftel - Hattersheim - Höchst - Griesheim - F/M: 41°Cin der Sonne; Max.: 77.1, Fahrzeit: 2:52	9768
24.6.02	61	25.8	ca. 2:30	F/M - Feldberg - F/M; Max.: 62.7, Fahrzeit: 2:21	9829
28.6.02	116	26.0	4:51	F/M: Sonne, Wolken, paar Tropfen - (Offenthal) - (Messel) - Darmstadt - Eberstadt - <u>B3</u> - Bensheim - Weinheim - Heidelberg - Wiesloch - Bad Langenbrück: Tot Hose, 3er Zimmer inkl. Frühstück, Bad/WC am Flur für 19 Euro; Max.: 47.0, Fahrzeit: 4:29	9945

29.6.02	226	25.5	10:41	Bad Langenbrück: Sonne, Schönwetterwolken - Ubstadt - Gochsheim - Bauerbach - <u>B293</u> - Bretten: Nett - Nußbaum - Pforzheim - <u>Nagoldtal</u> - Nagold: Mittagessen nach 105 km um 12:38 - <u>B463</u> - Horb - <u>Neckar</u> - Oberdorf: Kein ital.Eiscafe:-(Rottweil: Eiscafe-pause, nett - Lauffen - Dauchingen - VS-Schwenningen - (Bad Dürrheim) - Boldingen - Geisingen - Blumberg: Hotel Krone 22 Euro inkl. Frühstück, EZ, DU/WC am Flur; Max.: 61.0, Fahrzeit: 8:51	10171
30.6.02	75	24.5	3:21	Blumberg: Sonnig - Randen - (Grenze) - Merishausen - Schaffhausen: Rheinfall - Dachsen - (Rheinau) - Ellikon - Flaach - Teufen - Embrach - Kloten - Zürich: Fußball Endspiel mit Angelika und Klaus, Wanderung zum Berg, Abendessen; Max.: 50.1, Fahrzeit: 3:04	10246
1.7.02	144	25.1	7:58	Zürich: Frühstück, sonnig, paar Schönwetterwolken - Wollishofen - Albispaß - Cham - Küssnacht - Meggen - Luzern: Treffen um 13:00 mit Jan, Valli und Michael - Horw - Hergiswil - Alpnach - Sarnen - Wilen - Brünigpaß - Brienz - Interlaken (Ost) - Leissingen: JH 38 SFR=26 Euro im 6er Zimmer inkl. Frühstück, DU/WC am Flur; Max.: 65.4, Fahrzeit: 5:46, +2 km	10392
2.7.02	75	19.6	6:09	Leissigen: Bewölkt, 16°C, some sunny spots, später Sonnig mit Schönwetterwolken - Spiez - Wimmis - Boltingen - Jaunpaß: Mit Michael, Kaffeestop - Broc - Gruyeres: Mittagessen, 50 SFR=34 Euro im 4er Zimmer mit DU/WC inkl. Frühstück; Max.: 75.8, Fahrzeit: 3:49	10467
3.7.02	101	22.3	7:42	Gruyeres: Sonne, Wolken, Regen - Les Moulins - Col de Mosses - Aigle: Kaffeepause - St. Maurice - Martigny - Col de la Forclaz: 37 SFR=25 Euro im 3er Zimmer, DU/WC am Flur, inkl. Frühstück; Max.: 69.5, Fahrzeit: 4:31	10568
4.7.02	144	21.5	11:16	Col de la Forclaz: Sonne, paar Wolken - Col des Montets - Chamonix: Kaffeepause mit Blick auf den Aiguille du Midi - Les Houches - Servoz - Chedde - Le Fayet - St. Gervais - Megeve: Ital. Mittagessen - Cassioz - (Flumet) - Col de Saisies - Col de Meraillet - Cornet de Roselend - Bourg St. Maurice: 18 Euro im 3er Zimmer mit DU/WC; Max.: 71.9, Fahrzeit: 6:43	10712
5.7.02	119	19.3	9:26	Bourg St. Maurice: Sonne, Wolken, paar Tropfen; nach Frühstück bei Sonne und blauem Himmel los - Val d'Isere: Häßlich - Col d'Iseran - Bessans: Mittagessen - Lanslevillard - Col de Mont-Cenis: In Wolken - Susa: 31 Euro im 3er Apartment mit DU/WC inkl. Frühstück; Max.: 68.9, Fahrzeit: 6:10	10831

6.7.02	68	18.4	5:32	Susa: Wolken, Regen, Sonne - Fort Exilles - Bardonecchia: Regenpause mit Kaffeestop - Melezet - Col de l'Echelle - Briancon: Sonnig, 40 Euro inkl. Abendessen und Frühstück im 3er Zimmer mit DU/WC; Max.: 51.8, Fahrzeit: 3:42	10899
7.7.02	55	20.0	4:30	Briancon: Blue sky, Burgbummel - Col d'Izoard - Guillestre: 27 Euro im 3er Zimmer mit DU/WC zzgl. 6 Euro Frühstück; Max.: 73.8, Fahrzeit: 2:44	10954
8.7.02	90	18.6	7:24	Guillestre: Sonnig, Wolken, sonnig - Vars - Col de Vars - Jausiers: Kl. Mittagessen aus dem Supermarkt - Col de la Bonette - St. Etienne de Tinee: 17.5 Euro inkl. Frühstück im EZ bzw. DZ, DU/WC am Flur; Max.: 70.7, Fahrzeit: 4:50	11044
9.7.02	135	26.6	8:02	St. Etienne de Tinee: Wolken, paar Tropfen, sonnig - Isola - St. Sauveur - Carros - Nizza: Mittagessen in den Galeries de Maritime - St. Jean - Cap Ferrat - Eze - Monaco/Monte Carlo - Cap Martin - Menton: 68 Euro im EZ mit DU/WC und Frühstück; Max.: 61.6, Fahrzeit: 5:05	11179
10.7.02	144	20.9	9:10	Menton: Sonne, Wolken, Sonne - Mortola - Inferiore - Vertimiglia: Cafe-Stop - S20 - (Airole) - Fontan - St. Dolmas: Kl. Brötchenstop, schleichenden Platten geflickt - Tende: Wasserstop, sehr schön - Colle de Tenda: Auffahrt zum größten Teil ausgewaschener Schotter - Limone 1400 - Limone Piemonte - Roccavione - Boves - Chiusa di Pesio - Villanova - Mondovi - Carassone: 31 Euro im DZ mit DU/WC und Cafe; Max.: 68.4, Fahrzeit: 6:52	11323
11.7.02	60	18.7	7:13	Carassone: Blauer Himmer, paar Schönwetterwolken - Mondovi: Sonnig, Piazza Maggiore und Belvedere, Mont Viso - Carassone - Pascomonti - Bastia - (Carru) - Farigliano - Dogliani: Kl. Stadtrundfahrt, erster Weinstop - Monforte - Barolo - La Morra: Zweiter Weinstop - Annunziata - Castiglione Falletto: La Terrazza Bar da Renza, Gran Duca 30 Euro im DZ mit DU/WC; Max.: 57.3, Fahrzeit: 3:12	11383
12.7.02	18	18.0	4:33	Castiglione Falletto - Barolo: Abendessen - Monforte - Castiglione Falletto: Nachtfahrt mit Glühwürmchen; 30 Euro, Max.: 50.1: Fahrzeit: 1:00	11401
13.7.02	65	21.0	4:09	Castiglione Falletto: Frühstück bei Renza, sonnig, später wolkig - Monforte: Dritter Weinstop - Dogliani - Murazzano - Bossolasco - Serravalle - Coretta - Roddino: Vierter Weinstop - Serralunga - Castiglione Falletto: 30 Euro; Max.: 57.6, Fahrzeit: 3:06	11466

14.7.02	14			Castiglione Falletto: Paar Tropfen - Alba - <u>Bahnfahrt nach F/M</u> - Sternstraße	11480
				Summe	1651
29.7.02	45	23.0	7:18	Sternstr. - Wetterau - Sternstr. - <u>Sonne</u> - Sternstr.; Max.: 53.2, Fahrzeit: 1:58	11525
4.8.02	61	25.3	2:25	F/M - Feldberg - F/M; Max.: 61.5, Fahrzeit: 2:23	11586
15.8.02	85	25.5	3:38	F/M: Sonnig, warm - Mainz - Ingelheim - <u>B41</u> - Bretzenheim - Bad Kreuznach: 3 Sterne, Einzelzimmer mit DU/WC am Gang inkl. Frühstücksbuffet 40 Euro; Fahrzeit: 3:21	11671
16.8.02	201	22.9	11:30	Bad Kreuznach: Sonnig, warm/heiß, hügelig, Rückenwind (lau) - Bad Münster - Obernhäusen - Dagberg: Nett - Odernheim - Merxheim - Kirn - <u>B41</u> - Idar-Oberstein - Sonnenberg: 13% - Nohen - Birkenfeld - Brücken - Buweiler - Wadern - Weiskirchen: Mittag, Pizza (109 km) - Bergen - Britten - Hausbach - <u>Waldweg</u> - Mettlach - Orscholz - Remich - Wintrange - Mondorf - Basse - Rentgen - Kaufen - Hettange-Grande: DZ mit Bad 29 Euro + 4.60 Euro Frühstück; Max.: 70.1, Fahrzeit: 8:33	11872
17.8.02	212	25.0	ca. 11:38	Hettange-Grande: Sonnig, heiß! Rückenwind, wellig - Knutage - Annetz - Baismont - St. Pierrevillars - Billy - Azannes: Mittag mit 2 Panache - Ville - Charny - Sirry - Dombasle: (100 km) Mittagspause, 1 Panache, Kaffee - Brabant - Clermont - Menehould - Branx (Chateaux) - Volmy - Sonne - Bionne - La Chappe - Cuperly - La Veure - Juvigny - <u>D1</u> - Ay - Epernay: 31 Euro + 5.70 Euro Frühstück, DU/WC, EZ; Max.: 61.5, Fahrzeit: 8:30	12084
18.8.02	112	21.8	8:36	Epernay: Erst sonnig, heiß, Rückenwind. Ab Nachmittag Wolken, Gegenwind, Gewitter, trocken; Frühstücksbuffet - Cumiers - <u>D1</u> - Villers s/s Chatillon - <u>D1</u> - Vincelles - <u>D320</u> - Trelon - Passy: Bar ferme, Weißwein - <u>D320</u> - <u>D3</u> - Chateaux-Thierry: Pastis - Saulcherry - Nogent: Mittagspause mit Panache und Kaffee (13:30-14:30) - Charly - Mery - Ste. Aulde - La Fete: 3 x Hostels ferme - Ussy - Changis - St. Jean - Montceaux - (Trilport/Meaux): Acostal an der Marne, DZ, DU/WC, 43 Euro; Gewitter mit Regen, nachher trocken; Fahrzeit: 5:08	12196

19.8.02	107	22.1	5:14	(Trilport/Meaux) - Paris - Bahnfahrt: Paris - F/M - Sternstraße: 36 km in Paris, 2 km in F/M, Gesamtdurchschnitt: 20.0	12303
				Summe	717
25.8.02	127	23.0	10:04	F/M: ADFC-Tour mit Michael - Höchst - Mainz-Kastel: S-Bahnrückfahrt mit Silke u. a.; Fahrzeit: 5:33	12430
31.8.02 - 1.9.02	15			Stadtfahrt F/M, Paris (Montmatre, Champs Elysee und Unterführung am Lovre) und Granada	12445
2.9.02	90	24.7	4:07	Granada: Sonnig, heiß - Ogijares - Gojar - (Dilar) - (La Malaha) - (Ventas de Hulema) - Aculla - Chimeneas - Castillo de Tajarja: Castillo im Dorfkern - Penueles - Lachar - Cijuela: Pause beim Vino/Tinto de Verano - Sta. Fe - Belincena - Armilla - Granada: Fahrzeit: 3:38	12535
3.9.02	71	21.1	3:23	Granada: Heiter, warm, 690m - Cenes de la Vega - Pinos Genil - Güejar Sierra - <u>GR460</u> - Collado de las Sabinas: 2180m, Fahrzeit: 2:30, Ø15.1, 38 km - <u>A395</u> - Cenes de la Vega - Granada: Max.: 71.3, Fahrzeit: 3:21	12606
5.9.02	97	19.3	5:48	Granada: Sonnig, heiß, 690m - Cenes de la Vela - <u>A395</u> - Collado de las Sabinas: 32 km - <u>A395</u> - (Sierra Nevada) - Pico de Veleta: 3398m, kühl, sonnig; 47 km, Ø12.7, ca. 4:15, Fahrzeit: 3:44; letzter km Schotter - (Sierra Nevada): Kaffee- und Cola-Pause - <u>A395</u> - Cenes de la Vela - Granada: Max.: 65.4, Fahrzeit: 5:02	12703
9.9.02	87	24.6	4:22	Granada: Sonnig, heiß - Armilla - Gabia la Grande - La Malaha - Ventas de Huelma - <u>GR101</u> - Ochichar: Gehöft - <u>GR180</u> - Cacin - Alhama de Granada: Fahrt zu den arabischen Thermen, leider bis 19:00 im gerulären Badebetrieb - <u>C335</u> - Salar - Loja: Barbesuch mit Canas und Tapas, Rückfahrt von San Francisco mit der Bahn für 3:01 Euro; Fahrzeit: 3:32	12790
10.9.02	80	24.0	3:42	Granada: Sonnig, heiß - Armilla - <u>N323</u> - Alhendin - Puerto del Suspiro del Moro: 860m - <u>SO 2</u> - Venta del Fraile: Cola-Pause in Bar - <u>1200m</u> - Otivar - Jete - Almunecar: Strandpromenade am Mittelmeer, Castillo de San Miguel, Rückfahrt mit dem Bus; Fahrzeit: 3:20, +6 km	12876
11.9.02	30	25.4		Granada: Wolkig, warm - Cenes de la Vela - Pinos Genil - Canales: Kreuzung alte und neue Straße, Treffen mit Florian, Vuelta mit Erik Zabel in weiß-rottem Punkte-Trikot - Pinos Genil - Cenes de la Vela - Granada: Fahrzeit: 1:12	12906
14.-15.9.02	11			Stadtfahrt Granada, Paris, F/M	12917
18.9.02	61	27.5		F/M - Feldberg - F/M: Max.: 60.4, Fahrzeit: 2:13	12978
24.9.02	61	26.2	2:28	F/M - Feldberg: ca. 7°C- F/M: 12°C, Max.: 54.7, Fahrzeit: 2:20	13039

3.10.02	32	25.9	6:39	F/M - Eckenheim: Mit Michael - Bornheim - Offenbach - Dietzenbach - Offenthal: Sturz von Michael, mit Bahn zurück, Kaffeetrinken mit Gaby bei Michael - Sternstraße; Fahrzeit: 1:14	13071
4.10.02	126	26.4	5:04	F/M: 10-20°C, sonnig, auch Wolken - Offenbach - Dietzenbach - Offenthal - (Messel) - Dieburg - Gundernhausen: Bisher flach, ab hier hügelig - Roßdorf: Obstpause - Ober-Ramstadt - Ernsthofen - Brandau - Gadernheim - Fürth - Morlenbach: Schokoladenpause - Weiher: Ab hier bergig - Ober- - Unterabsteinach - Heiligkreuzsteinach - Altneufeld - Wilhelmsfeld - Ziegelhausen - Heidelberg: 19:30, Bahnrückreise	13197
9.10.02	45	27.2	1:43	F/M: Sonnig, 12°C- Wetterau - F/M: Fahrzeit: 1:40	13242
17.12.02	75	22.6	3:33	F/M: Um +2°C, geschlossene Wolken-decke/aufgelockerte Bewölkung/sehr sonnig - Eschborn - Mammolshain - Königstein - <u>B8</u> - Glashütten - Kröftel - (Heftrich) - Ehlhalten - Eppstein - Fischbach - Kelkheim: Schokoladenpause - -Münster - Liederbach - Höchst - Griesheim - F/M: Max.: 61.0, Fahrzeit: 3:20	13317
23.2.03	71	23.5		MUC, Klenzestr.: Sonnig, 20°C(Sonne) - Untergiesing - Harlaching - Grünwald - Straßlach - Schäftlarn - Wangen - Percha - Starnberg: Pizza-Pause - Gauting - Neuried - Solln - Thalkirchen - Klenzestr.; Max.: 51.8, Fahrzeit 3:00	13388
4.3.03	116	24.9		MUC, Faschingsdienstag: Sonnig, warm - Grünwald - Straßlach- - Groß- - Klein-Dingharting - Deining - Egling - Thanning - Schallkofen - Siegertshofen - Humbach - Manhartshofen - Punding - Kappelsberg - Bairawies - Bad Tölz - <u>B472</u> - Waakirchen - Finsterwald - Kaltenbrunn - Bad Wiessee - Scharling - Kreuth - Wildbad-Kreuth - <u>Achenpaß: 941m</u> - <u>B307</u> - <u>Sylvenstein Stausee</u> - <u>B13</u> - Winkel - Lengries: Snack in der Bahnhofsgaststätte, Rückfahrt mit der Bayerischen Oberlandbahn (BOB), Sonnenuntergang; Max.: 58.8, Fahrzeit: 4:38	13504
9.3.03	48	25.5	1:55	MUC: Teils sonnig/bewölkt, 15+°C- Giesing - Harlaching - <u>Perlacher Forst: 5.7 km</u> - Oberhaching - Ödenpullach - Großdingharting - Holzhausen - Oberbiberg - Oberhaching - <u>Perlacher Forst</u> - MUC: Max.: 59.4, Fahrzeit: 1:53	13552
(3. Jahr: 5790 km)					
(17.6 Eurocent pro km)					

28.3.03	163	24.5	8:17	MUC: Sonnig - Bad Tölz - Krün: Mittagspause, 100 km, Ø24.4 km/h - Seefeld - Innsbruck: 147 km - <u>Brennerauffahrt</u> - Schönberg im Stubaital: 35 Euro für's DZ, DU/WC; Max.: 83.6, Fahrzeit: 6:49	13715
29.3.03	156	22.2	ca. 9:07	Schönberg im Stubaital - Brenner (1374m) - Sterzing - Franzensfeste - Brixen - Klausen: Mittagspause - Passo di Sella (2257m) - Predazzo: 30 Euro für's DZ, DU/WC; Max.: 62.7, Fahrzeit: 6:49	13871
30.3.03	173	24.1	9:48	Predazzo - Passo di Rolle (1984m) - Feltre: Mittagspause - Montebelluna - Quinto di Treviso - Martellago - Mestre - Venedig: Max.: 61.0, Fahrzeit: 7:11	14044
				Summe	492
13.4.03	132	25.8	6:10	München: Mit Benny (MTB), sonnig, frisch, ideal - Tierpark Hellabrunn (Flaucher) - Neuried - Gauting - <u>Würmtal</u> - Starnberg - Perchting - Kloster Andechs: Dopellbock-Pause - <u>Ammersee</u> - Pähl - Weilheim - Peißenberg - Böbing - Rottenbach - Steingaden - Lechbruck - Prem - Halblech - <u>B17</u> - Berghof - Roßhaupten: Pasta bei Markus, Benny zum HBF, Musical mit Siggì in Füssen; Max.: 70.7, Fahrzeit: 5:07	14176
14.4.03	21	26.1	1:03	Roßhaupten: Frühstück mit Siggì und Markus, sonnig, warm - Füssen - <u>Schlösser: Hohenschwangau und Neuschwanstein</u> - Füssen: DB-Rückfahrt; Max.: 48.1, Fahrzeit: 0:48	14197
				Summe	153
17.4.03	140	26.0	6:48	MUC: Sonnig, warm, heftiger (Gegen-)Wind - Dachau - Markt Indersdorf - Schrobenhausen - Langenmosen - Ludwigsmoos - <u>Platter hinten</u> - Neuburg a. d. Donau: Ab hier sehr schön, 100 km - Bergen - Hütting - Wellheim: Pause - Dollnstein - <u>Altmühltal</u> - Treuchtlingen: Mit der Bahn nach Uffenheim +ToM: Pizza, Gasthof zur Traube +Jan: 22 Euro im DZ/EZ mit DU, WC am Gang; Max.: 55.9, Fahrzeit: 5:24	14337
18.4.03	100	23.3	7:20	Uffenheim: Mit ToM und Jan, Frühstück ok, sonnig, frisch, viel Gegenwind - Herbolzheim - Ullstadt - (Scheinfeld) - Prühl - Geiselwind: 45 km, Kaffee+Kuchen-Pause - Untersteinach - Falsbrunn - Zettmamsdorf: Seelmann-Brauerei, Mittagessen+Bier - (Ampferbach:) Max-Keller noch zu, macht ab 1. 5. auf - Burgebrach - Frensdorf - Herrnsdorf: Brauerei Barnikel+Bier - Hirschaid: Brauerei Kraus, EZ 31, DZ 47 Euro DU/WC, Abendessen, Eisdiele; Max.: 66.5, Fahrzeit: 4:16	14437

19.4.03	102	22.1	7:30	Hirschaid: Frühstück gut, +6°C, wolzig, nasse Straßen - Friesen (Brauerei Brütting) - Buttenheim (St. Georgen-Bräu) - Eggolsheim - Weilersbach - Kirchehrenbach - Wiesenthau (Walberla) - Leutenbach - Hetzelsdorf: 18%-Abfahrt zur Brauerei Penning-Zeißler, Mittagessen+Bier - Pretzfeld - Ebermannstadt - <u>B470, Wiesental</u> - Gößweinstein: Kaffee+Kuchen-Pause, Basilika, 18%-Abfahrt für Räder gesperrt - Behringesmühle - <u>Wiesental</u> - Waischenfeld - (Plankenfels) - Wüstenstein - Aufseß - Heiligenstadt - Traindorf: DZ 50, EZ 28.5 Euro DU/WC, 10°C, später auch Sonne, kaum Wind; Brauereibesuch beim Aichingen in Heiligenstadt; Max.: 70.7, Fahrzeit: 4:35	14539
20.4.03	100	21.8	7:20	Traindorf: Gutes Osterfrühstücksbuffet, +9°C, sonnig, viel Rückenwind - Heiligenstadt - Tiefenpözl - Herzogenreuth - Huppendorf (Brauerei Grasser) - Steinfeld: Wiesent-Quelle - Schederndorf: 2. Frühstück Brauerei Will, Ziebeleeskäse+Bier, 12:00 - Pfaffendorf - Arnstein - (Platter bei Jan) - <u>Kl. Ziegenfelder Tal</u> - Lahm - Oberlangheim - Kloster Vierzehnheilige - Grundfeld - Staffelstein: Geburtstadt Adam Riese, Kaffee+Kuchen-Pause - Unnersdorf - Kloster Banz: Anfahrt mit Steigung auf 900m und max.20%, Abfahrt mit max.81.3 km/h - Buch am Forst (direkt) - Grub - Coburg: DZ 72, EZ 44 Euro DU/WC, kl. Stadtrundgang, landestypisches Abendessen; Max.: 81.3, Fahrzeit: 4:35	14639
21.4.03	69	23.7	4:12	Coburg: Frühstück gut, sonnig, warm - Abstecher zur Veste Coburg mit 15% zum Warmfahren; weiter ohne ToM - Ahorn - Gosensberg - Neuses - Schottenstein - Gleußen - (...ggenbach) - Döringstadt - Ebensfeld - Scheßlitz - Straßgiech - Memmelsdorf - <u>Schloß Seehof</u> : Kaffee+Kuchen-Pause, Sommerresidenz der Bamberger Fürstbischöfe - Bamberg: Spezial-Bräu Keller mit Mittagessen+Bier, Greifenklau zu, +13 Rückfahrt mit der Bahn: Überfüllter ICE nach MUC, +2; Max.: 58.3, Fahrzeit: 2:54	14713

				Summe	526
26.4.03	194	25.8	9:05	MUC: Sonnig - Oberhaching - Otterloh - Brunnthal - Hofolding - (weiter mit Bernard) - Kreuzstraße - Valley-Untrdarching - Mitterdarching - <u>Mangfall-Autobahnbrücke</u> - Weyarn - <u>Mangfalltal: Z. T. geschottert</u> - Miesbach - Schliersee - Neuhaus: Platter bei Bernard 200m vor Cafe, Kaffee+Kuchen-Pause, Bernard zurück nach Putzbrunn - Aurach - Bayrischzell - Sudelfeldpaß: Von 802m auf 1094m in 3.4 km = 8.6% - Nieder- - Oberaudorf - <u>Österreich</u> - Walchsee: 658m - Kössen - <u>Engpaß mit Kloster Kobenstein: 610m</u> - Raiten - Unterwössen - <u>Maserer Paß: 735m</u> - qReit im Winkel - Seegatterl - <u>Weit- ,Mitter- ,Löden- ,Föchensee</u> - Grashof (Ruhpolding): Apfelschorlen-Pause - Schmelz - Weißbach - Karlstein - Bad Reichenhall: Abendessen beim Paulaner +2, Bahn-Rückfahrt +2; Max.: 77.1, Fahrzeit: 7:31	14911
30.4.03	20			F/M - Hoechst: Einschreiben für Jedermannrennen, Nudelparty mit Birgit, Christina und Gisela in der Ballsporthalle - Sossenheim - Rödelheim - F/M: Sternstraße 12, Nudelkochen mit Bettina und Sara	14931
1.5.03	81.6	33.95	2:24	Sternstraße 12 - Rödelheim Bahnhof: Mit Birgit, Christina und Gisela - Ballsporthalle, +12; Jedermannrennen Rund um den Henninger-Turm: Ballsporthalle - Hofheim - Heftrich - Schloßborn - (Ruppertshainerberg) - Fischbach - Hoechst - Sossenheim - <u>Eschersheimer Landstraße</u> - Schaumainkai - Darmstädter Landstraße; Max.: 77.1, Fahrzeit: 2:24; Sternstraße 12, +4	15029
6.6.03	113	27.6	4:21	Alpentour (mit ToM) München: Immer Sonne - <u>B11</u> - Wolfratshausen - <u>Loisachtal</u> - Penzberg - Kloster Benediktbeuern: Apfelsaftschorlen-Pause - (Walchensee): Toll, Sprühregen - 100 km: Ø28.0 km/h - (Mittenwald): Stau 10 km bis Scharnitz, Sonne - Scharnitzpaß (955m) Grenzübergang nach Österreich - Seefeld: 1180m, 29 Euro (immer EZ, DU/WC auf dem Zimmer und inkl.Frühstück), ab 18:14 am HBF mit Kurt, 660Hm (alle Höhenmeter(Hm)-Angaben in ca., brutto); Max.: 63.7, Fahrzeit: 4:06	15142

7.6.03	123	25.1	8:30	Seefeld: Frühstück immer ok, 8:30 los - Leutasch - -tal - Straße vor Mittenwald gesperrt (Waldweg/MTB) - Mittenwald: Fußgängerzone - Paß: 968m - Klais - GAP - Ehrwald: Kaffee+Kuchen-Pause mit Zugspitzblick - Fernpaß: 1209m, viel Verkehr - Nasereith - Holzleitner Sattel: 1126m - Stams: Kloster, ab 14:30 HBF mit Kurt; Eis+Radler-Pause bis 16:09 - Brunau - Oetz: 15.8 Euro, DU/WC im Haus (D:SCO-1:1), 1031Hm; Max.: 68.9, Fahrzeit: 4:54	15265
8.6.03	131	16.3	10:11	Frühstück ok, 8:10 los - Sölden: 1362m, bisher nett moderat (\emptyset 1.7%) mit Fluß, ab Ortsausgang nimmt Steigung zu: \emptyset 4.9%; insgesamt 54 km - Timmelsjoch: 2474m, Schneefelder - Gasthaus Schönau: Spaghetti-Pause - St. Leonhard - Jaufenpaß: 1966m - (Sterzing) - Penserjoch: 2214m, 25 Euro, DU/WC im Haus, 4560Hm; Max.: 69.5, Fahrzeit: 8:05	15396
9.6.03	97	23.8	8:19	Penserjoch: Frühstück ok, tolle Lage - Sarntheim - (Schloß Runkelstein): Besichtigung, Käsebrett-Pause - Bozen - Girsan - St. Michele: Weinprobe - St. Pauls - Nales - Prissian - Meran: 50 Euro, 346Hm; Max.: 82.0	15493
10.6.03				Meran: Ruhetag	
11.6.03	142	19.7	10:18	Meran: Buffet toll - Tschermers - Gampenjoch: 1518m - Fondo - Revo - (Cis) - Cles: Kaffee-Pause - Dermulo - Romeno - Mendelpaß: 1363m - Kaltern - <u>Südtiroler Weinstraße</u> - Tramin: Käsebrett+Wein-Pause - Rovere - Mezzocorona - Grumo: 20 Euro, DU/WC am Gang, 2150Hm; Max.: 66.0, Fahrzeit: 7:13	15635
12.6.03	104	18.6	7:29	Grumo: Frühstück ging so - <u>SS12</u> - Lavis - (Val di Cembra): Toll! - Cembra: Milch-Pause - Gaumes: Kaffee+Sanbitter-Pause - Castello di Fiemme - Carano - Varena - Lavaze-Joch: 1808m - Rauth - <u>SS241</u> - (Val d'Ega): Toll! - Bozen: 45 Euro ohne Frühstück, 1589Hm; Max.: 70.1, Fahrzeit: 5:35	15739
13.6.03				Bozen: Ruhetag, ToM am Bahnhof abgeholt, weiter mit ihm; ab jetzt immer DZ aber Preis pro Person! 37,50 Euro ohne Frühstück	
14.6.03	118	15.7	11:14	Bozen: Frühstück im Cafe - Blumau - Breien: 20% auf 2km, max. 24% - Niger-Sattel: 1688m - Karerpaß: 1752m - Pozza - Canazei - Passo di Fedaia: 2047m - Rocca Pietore - Caprile - Selva di Cadore - Forcella Staulenza: 1773m - Fusine: Abfahrt mit Sprühregen, 26 Euro, 3037Hm; Max.: 83.6, Fahrzeit: 7:31	15857

15.6.03	91	19.0	8:25	Fusine: Frühstück ok - Forno di Zoldo - Sommariva - Passo Cibiana: 1533m, mit Radsportgruppe hochgefahren, ToM+20 - Cibiana - Cortina: Mittag - Passo Tre Croci: 1809m - Schluderbach - Passo Cimabanche: 1529m - Cortina: 25 Euro, 1765Hm; Max.: 66.5, Fahrzeit: 4:48	15948
16.6.03	74	14.7	7:30	Cortina: Frühstück gut - Passo di Giau: 2233m - (Selva di Cadore) - Colle Santa Lucia - Passo di Falzarego: 2105m - Passo di Valparola: 2192m - Stern La Villa - Corvara - Passo di Campolongo: 34 Euro mit Abendessen, +1, 2336Hm; Max.: 73.2, Fahrzeit: 5:04	16023
17.6.03	109	19.1	9:11	Passo di Campolongo: Frühstück gut, leicht bewölkt - Arabba - Passo Pordoi: 2239m - Sellajoch: 2244m - Grödner Joch: 2121m - Corvara - Stern La Villa - St. Martin - Passo di Erbe: 2004m, Käsebrett+Bier-Pause - Lüsen - Brixen: 35 Euro, 2169Hm; Max.: 71.5, Fahrzeit: 5:42	16132
18.6.03				Brixen: Ruhetag, 35 Euro	
19.6.03	133	21.8	8:30	Brixen: Frühstück gut - Naas - Schabs - <u>SS49</u> - Terenten - Bruneck - <u>SS49</u> - (Rasen) - Staller Sattel: 2052m, kühl, Durchfahrt von Italien x:30-x:45, von Österreich y:00-y:15 - Huben - Lienz: 30 Euro im Einzelzimmer, 2056Hm; Max.: 72.6, Fahrzeit: 6:05	16265
20.6.03	90	17.0	7:08	Lienz: Frühstück gut - Iselsbergpaß: 1204m - Heiligenblut: Pause, ToM+10 - Hochtor: 2505m, z. T. Wolken, ToM+28 - <u>Großglockner-Hochalpenstraße</u> : Bewölkt - Fuscher Törl: 2428m - Bruck - Schüttdorf (Zell): Sonnig, 18 Euro, DU/WC am Gang, 2233Hm; Max.: 81.3, Fahrzeit: 5:17	16355
21.6.03	125	21.3	7:45	Schüttdorf (Zell): Frühstück gut - Zell - Saalfelden - Griesenpaß: 963m - St. Johann: Kaffee+Kuchen-Pause - Griesenau - Engpaß: 610m - Marquartstein - Prien - Stock: 74 Euro im 4-Bett-App., 456Hm; Max.: 65.4, Fahrzeit: 5:51	16480
22.6.03	82	26.8	5:09	Stock: Frühstück toll - Bad Endorf - Halfing - Griesstätt - Rott a. Inn - Aßling - Bruck - Moosach - Oberpfammen - Putzbrunn - München; Max.: 59.9, Fahrzeit: 3:04	16562
				Summe	24388Hm 1533
10.7.03	77	30.1		(München Klenzestr.: Sonnig - (Giesinger Waldhaus)): Start zum Donnerstagstreff des RC Concordia mit u.a. Ernst, Sebastian, Helmut, Michael - Großdingharting - Gelting - ((Giesinger Waldhaus) - Klenzestr., +15); Max.: 66.0, Fahrzeit: 2:34	16654

12.7.03	238	24.9	10:56	MUC: Sonnig, zwischenzeitlich paar hohe Schleierwolken, leichter Gegenwind; bis 12:30 ok, Durchhänger bis 14:00 - Andechs - Dießen - Reichling - Osterzell - Bernbach - Aitrang - Obergünzburg - Probstried: Ca.140 km, Kaffee+Kuchen-Pause im Bauernhof-Cafe, 14:00 bis 14:30 - Altusried - Friesenhofen - Beuren: Bisher Landschaft nett aber höhepunktlos, danach wird es immer besser - Ratzenried: Schloß Ratzenried - Wangen: Nett - Tettang: Nett - Friedrichshafen - Immenstaad - Hagnau - Mersburg - Daisendorf: Besuch bei Huchts, abends Dorffest; Max.: 63.7, Fahrzeit: 9:33	16892
13.7.03	83	25.6	3:56	Daisendorf: Sonnig, heiß, Frühstück und Dorf Rundgang, 12:15 - Meersburg - Fähre über den Bodensee - Konstanz - Steckborn - Hörhausen - Herdern - Islikon - Winterthur - Battersdorf - Wallisellen - Oerlikon - Zürich: Sehr sonnig mit Bier am See, Bahnrückfahrt 17:33 mit neuer Bahncard, +8; Max.: 61.0, Fahrzeit: 3:14	16983
				Summe	321
18.7.03	58	30.0	1:57	München: Sonnig, heiß - Perlacher Forst - Deining - Wolfratshausen - Penzberg - (Hubsee, Gut Hub): Hochzeitswochenende mit Sigi und Markus, u. a. mit Katja, Dorothee, Elli, Alexandra, Susanne, Marion, Jasmin und Benny; Max.: 55.9, Fahrzeit: 1:55	17041
20.7.03	69	26.2	3:21	(Hubsee, Gut Hub): Sonnig und heiß - Seehaupten - (Starnbergersee) - Berg - Kloster Schäftlarn: Pause - Deining - Perlacher Forst - München; Max.:61.6, Fahrzeit: 2:37	17110
				Summe	127
29.7.03	69	31.2		(Klenzestr. - (Giesinger Waldhaus))=(Anfahrt): Trainingsrunde mit dem RC Concordia mit u. a. Ernst, Helmut, Sebastian, Lothar, Gerhard, Michael - Baiernrain - Steingau - Lochen - Linden - Baiernrain - Steingau - Lochen - Linden - Baiernrain - Linden - Deisenhofen - ((Giesinger Waldhaus) - Klenzestr., +11)=(Abfahrt); Max.: 57.8, Fahrzeit: 2:12	17190
31.7.03	74	30.1	2:33	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +12; Max.: 66.0, Fahrzeit: 2:27	17276
5.8.03	75	30.6	2:39	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 56.4, Fahrzeit: 2:28	17362
12.8.03	82	34.4	2:26	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 58.8, Fahrzeit: 2:23	17455
14.8.03	69	32.0	2:12	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +15; Max.: 57.3, Fahrzeit: 2:08	17539
20.8.03	59	28.7	2:05	MUC - Baiernrain - MUC: Hin Ø27.6, rück Ø30.0; Max.: 55.0, Fahrzeit: 2:04	17598
21.8.03	28	25.9		MUC - Deisenhofen - MUC: Max.: 38.9, Fahrzeit: 1:05	17626

22.8.03	39	34.1	1:09	(MUC: 518m - Baiernrain: 706m, +30, Warmfahren +9) EZF RC Concordia - Steingau - Lochen - Linden - (Fraßhausen) - Berg - Baiernrain [3x]: Essen im Biergarten mit Martin, Manfred, Oskar, Ingo, Tanja, Matthias, Ernst, u. a., 17. von 20 Startern bei 2 Ausfällen knapp hinter Tanja und Ernst; Rückfahrt mit Manfred im Espace; +3	17707
23.8.03	133	26.4	7:38	MUC: 6:45 - Candidplatz: Frühstück von der Bäckerei; +3, Autofahrt mit Manfred und Hans nach Neukirchen: Mit Ernst, Martin, Hajo, Matthias, Tanja, Tobias, Franz, Hartmut u. e. a.; 8:40 - Laufen: Nett, Salzach, Österreich - Oberndorf - (Haunsberg): 230 Hm, max. 12 %; 3. nach Hartmut und Manfred - Kaiserbuche: Einkehr - Mattsee - Perwang - Michael(?)beuern: Mittagessen - Ostermiething - Tittmoning: Salzach, Deutschland - (Friedolfing) - Waging - Surberg - Neukirchen: +10 Rückfahrt wie Hinfahrt - Giesing - MUC: +3; Max.: 74.5, Fahrzeit: 5:02	17866
26.8.03	70	32.8	2:08	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 65.4, Fahrzeit: 2:07	17947
28.8.03	56	29.8	2:04	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 57.3, Fahrzeit: 1:52	18014
4.9.03	68	28.5	3:26	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 59.4, Fahrzeit: 2:23	18093
14.9.03	134	26.9	6:38	MUC: Sonnig mit paar leichten Wolken, später wolkenlos; 15 (Wald) - 31°C- Perlach - Putzbrunn - Oberpframmen: Ab hier sehr schön - Glonn - (Hohenthann) - Aßling - Jacobneuharting - (Ramerberg) - Edling: Pizza-Pause (14:30) - Wasserburg am Inn: Ø26.0, Stadtrundfahrt, Kaffee+Eis-Pause - Edling (Dorf) - (Ramerberg) - Jacobneuharting - Grafing: 37 km bis MUC - Moosach - Oberpframmen - Putzbrunn - MUC: Puls ave 118, max 193, 795 Hm (1% Fehler); Max.: 60.4, Fahrzeit: 4:59	18227
16.9.03	57	30.3	1:57	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 64.3, Fahrzeit: 1:53, Puls ave 130, max 169, 291 Hm (11% Fehler)	18295
18.9.03	47	26.2	1:58	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 66.0, Fahrzeit: 1:47, Puls ave 122, max 170, 276 Hm (j 1% Fehler)	18353
27.9.03	127	26.1	6:07	MUC: Mit Manfred nach Hengersberg: Sonnig, Bäckerei; weiter mit Xaver (Xavers Bayerwald-Tour), Ernst, Peter, Philipp, Freddy, Christoph, z.T. mit Gertrud - Schöllnach - Ranfeld - Thurmansbang - Saldenburg: Nett - Haus i. Wald: Nett - Perlesreut - (Witzmannsberg) - (Ilz-Querungen) - München - Ruderding - Haselbach - Aicha vorm Wald - Eging - Ranfeld - Zenting - Riggerding - Hengersberg: Abendessen im Gotthard; Rückfahrt mit Freddy, +3; Max.: 67.7, Fahrzeit: 4:51; Puls ave 128, max ca. 174, 1989 Hm (1% Fehler)	18483

30.9.03	43	28.0	1:28	(Anfahrt) - Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 63.2, Fahrzeit: 1:32, Puls ave 118, max -, 211 Hm (Fehler j1%)	18537
4.10.03	76	26.1	2:59	MUC: Mit Jan, sonnig, wolbig, trocken - (Deininger Weiher) - Hofolding - Kreuzstraße - Mitterdarching - Miesbach - Schliersee: Kaffee+Kuchen-Pause, Max.: 61.0, Fahrzeit: 2:54, 499 Hm; BOB-Rückfahrt, +2	18615
17.10.03	54	25.5	2:16	MUC Oettingenstr.: Sonnig, +3 - Deisenhofen - Oberbiberg - Endlhausen - Linden - Lochen - Dietenhausen - Baumgarten - Großhartpenning - <u>B13</u> - Sachsenkam: Gasthof zum Neuwirt, DZ als EZ, DU/WC inkl. Frühstück, 27 Euro; Max.: 51.0, Fahrzeit: 2:08, $T_{max}=18^{\circ}\text{C}$, $T_{min}=4^{\circ}\text{C}$, 410 Hm	18672
18.10.03	185	23.5		Sachsenkam: Frühstück gut, nebelig, $0^{\circ}\text{C}=T_{min}$, Abstecher nach Kloster Reutberg (Karte an Dirk und Mel), 9:00 - Piesenkam - Schaftlach - Gmund - Tegernsee: 10:00, 5°C , teils nebelig, teils Sonne am See - (11:00: 10°C , Sonne) Achenpaß: 941m - Achensee: Hotel Scholastika - Maurach: Abfahrt mit mehrfach 20% Gefälle - Jenbach - Wiesing - (neuem Tunnel: 1336m) - Fügen - <u>Zillertal</u> - Zell am Ziller: Mittagspause, $T_{max}=25^{\circ}\text{C}$, sonnig, warm - Hainzenberg: 7km mit 10% - <u>Gerlostal</u> : Flach - (Speicher Durlaßboden): 3 km mit 10% - Gerlospaß-Konglomerat:-(1507m - Wald im Pinzgau: Abfahrt holprig, z.T. einspurig, 10 km max 17%, Ø 6% - Mittersil - Zell am See: Gasthof Steinerwirt, EZ, DU/WC, inkl. Frühstück am Buffet, 32 Euro; Max.: 70.7, Fahrzeit: 7:50, 1823 Hm, Puls ave 120	18857
19.10.03	95	18.1	6:45	Zell am See: Frühstücks-Buffet alles da, sonnig, $T_{min}=0^{\circ}\text{C}$ - <u>Seepromenade</u> - Bruck: Ø 6.3% Steigung - (Mautstation): Ab hier tolle Blicke, grandiose Sicht, ab 2000 m reichlich Schnee - Fuscher Törl: 2428m, sonnig, Hütte zu:-(- Hochtör: 2505m, sonnig, $T_{max}=28^{\circ}\text{C}$, Kaffee-Pause, rasante Abfahrt - Putschall: Ab hier langweilig - Döllach - Winklern: 300 Hm zum Iselsbergpaß - Lienz: Abendessen, Zugrückfahrt: 17:39 - MUC: 22:34 - Klenzestr.: Max.: 77.8, Fahrzeit: 5:13, 2347 Hm, Puls ave 114, +5	19857

				Summe	4580 Hm, 334
25.10.03	81	21.3	4:24	Turin: Durchwachsen - (Colli Torinesi: Colle della Maddalena 715 m) - Pecetto - Cambiano - Poirino - Villanova - Valfenera: Ab hier nett bis toll - Monta - Canale - Castellinaldo - Castagnito - Neive: Sonnig, 27 Euro, DZ, DU/WC inkl. Frühstück; Max.: 63.7, Fahrzeit: 3:48, 1088 Hm, $T_{max}=16^{\circ}\text{C}$, $T_{min}=6^{\circ}\text{C}$, Puls ave 112, max 155	19938
26.10.03	60	18.9	7:31	Neive: Bewölkt, trübe - Barbaresco: 2. Frühstück in der Bar Baresco mit erstem Wein - Alba: Trüffel-Spektakel mit Markt und Häppchenstand und Barbera am Rathaus - Diano: Bar-Pause - Grinzane Cavour: Burg - Serralunga: Bar/Albergo Italia nett - Monforte: Vinbar Rocca - Barolo: Brezza 55 Euro im DZ, DU/WC, ohne Frühstück; Max.: 58.3, Fahrzeit: 3:09, 1198 Hm, $T_{min}=4^{\circ}\text{C}$, $T_{max}=11^{\circ}\text{C}$, Puls ave 104, max 141; abends leichter Sprühregen	19998
27.10.03	88	19.9	8:07	Barolo: Kein Frühstück, durchwachsen - La Morra: Vinbar Frühstück mit Marissa - Castiglione Falletto: Bar Renza, 2. Frühstück - Monforte - Dogliani: 3. Frühstück - Farigliano - Piozzo - Costamagna - Lequio - Narzole - Cherasco: Mittagspause in Bar, nett mit Toren und Burg - (Meane) - La Morra: Vinbar, Barbaresco del Produttori - Annunziata - Castiglione Falletto: Cantina Comunale neu mit Francesca, Abendessen bei Renza mit Elenas Kürbissen, DZ im Gran Duca del Pietro, 35 Euro, DU/WC; Max.: 56.9, Fahrzeit: 4:26, 1410 Hm, $T_{min}=5^{\circ}\text{C}$, $T_{max}=11^{\circ}\text{C}$, Puls ave 95, max 148	20086
28.10.03	96	19.2	7:32	Castiglione Falletto: Caffè bei Pietro - (Gallo): Caffè+Brioche-Pause - Sinio - Benevello - Borgomale - Cravanzana: Panini-Pause - Niella Belbo - Bossolasca: Caffè-Pause - Dogliani - Valle - Monchiero - Novello - Barolo: Caffè+Kuchen-Pause, Wein - Castiglione Falletto: 35 Euro bei Pietro, Abendessen bei Pietro; Max.: 58.8, Fahrzeit: 5:00, 1976 Hm (Fehler 1.3%), $T_{min}=5^{\circ}\text{C}$, $T_{max}=11^{\circ}\text{C}$, Puls ave 102, max 151	20182
29.10.03	135	20.5	7:58	Castiglione Falletto: Frühstück bei Pietro von Anna, trübe - Monforte: immer bewölkt, diezig, kalt - Roddino - Cerretto - Cravancana - Torre Bormida - Cortemilia: Hier 20 Min. leichter Sprühregen, Regenpause - Serole: Tolle Auf- und Abfahrt! - Spigno: Umfahren! - Pareto - Mioglia: Caffè+Brioche-Pause - Pontinvrea - (Colle del Giovo): 515 m - Madonna del Salto: Kleine Auffahrt, tolle geschwungene Hangstraße mit bestem Talblick bis Pero! - Varazze: Mittelmeer - Cogoleto: Nett - Arenzano: Nett - Genua: 55 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstücksbuffet; Max.: 66.5, Fahrzeit: 6:36, 1995 Hm, $T_{min}=3^{\circ}\text{C}$, $T_{max}=11^{\circ}\text{C}$ am Mittelmeer, Puls ave 96, max 144	20317

				Summe	7667 Hm, 460
15.11.03	103	24.0	5:04	MUC Klenzestr.: Sonnig, 9-11°C- (Oberhachingen) - Oberbiberg - Altkirchen - Sauerlach - Hofolding - Unterdarching - Weyarn: Pizza-Pause, 16°C- Miesbach - Schliersee - Neuhaus - Josefthal: Verfahren - (5 km mit Ø9%) - Spitzingsattel: 1129 m - (Spitzingssee) - (Mangfallgebirge, Valepp, 5°C) - Moni-Alm - Rottach-Egern - Tegernsee: Sonnenuntergang, Schaltungszug hinten gerissen, BOB-Rückfahrt; Max.: 53.7, Fahrzeit: 4:16, T_{min} 5°C, T_{max} 16°C, 1057 Hm	20420
(14.00 Eurocent pro km)					
20.11.03	137	25.3	7:13	MUC: Mit Jan, Klenzestr., Nebel, 10:10 - <u>Perlacher Forst</u> - Großdingharting: Sonne, blauer Himmel - (Kapellen-Sprint) - Kleindingharting - Wolfrathshausen - <u>Loisachtal</u> - Penzberg - Benediktbeuren: Kloster (-Basilika) - Kochel - (Kochelseestraße Ø5%) - Urfeld - (Walchensee) - Walchensee: 14:00 Mittagspause bis 15:15, T_{max} 29°C- Krün - Klais - Parmisch-Partenkirchen - Griesen - Lermoos: Im Dunkeln Haus Panorama, 20 Euro inkl. Frühstück im DZ/DU/WC, hottest place in town: Cafe Sam:-); Max.: 69.5, Fahrzeit: 5:25, T_{min} 3°C, Puls ave 126, 1183 Hm	20557
21.11.03	132	22.8	7:19	Lermoos, Frühstück ok, 9:10 los, bedeckt/leicht bedeckt/z. T. sonnig - Biberwier: Netter Zugspitzblick, 10.7 km(?) → Paß (1019m → 1209m) - Imst:-(- Landeck:-) - Tösens (z. T. sehr sonnig:-) - Schuppbach: Mittagspause, T_{max} 26, 0:40 - Abzweig 184/315 - (Schweiz) - Vinadi: Tolle Sicht auf (315 → Rechenpaß)+Finztermünzpaß! - Martina - Scuol: Nettes Unterengadin! - Ardez: Netter Ort! Touri-Info-Pause - Susch: EZ/DU/WC im Restaurant, inkl. Frühstück, 36 Euro; Max.: 62.1, Fahrzeit: 5:48, T_{min} 2, Puls ave 105, 1522 Hm	20689
22.11.03	103	18.4	7:21	Susch: Bedeckt, teils sonnig/regnerisch, Frühstück ok, gleich in den Anstieg, 5km mit 10%, flacher, dann ansteigend, Serpentine, wieder ca. 10%, oben viel Schnee, Flüela-Paßhaus zu:-(-; Abfahrt z. T. sonnig, paar Serpentine, dann mit Rückenwind V_{max} , läuft gerade runter - Davos: Kaffee-Pause am Bahnhof - Glais: (Mühlen-Restaurant) - "Bärentritt" nach Wiesen wieder hoch - Tiefencastel: Bäckerei-Pause, 14°C/(15°C?); Anstieg 35 km, Mulegs, am Ende See/vor Bivio setzt leichter Sprühregen ein bis Silvaplana, ab 2000m Schnee, Paßhaus/-hospiz zu:-(-, Abfahrt naß, unten Serpentine - Hotel in Silvaplana: 70+5 SFR/CHF im DZ, DU/WC inkl. Frühstück; Max.: 81.3, Fahrzeit: 5:36, T_{min} 2°C, T_{max} 15°C, Puls ave 133, 2633 Hm	20792

23.11.03	114	24.3	6:16	Silvaplana: Wetter mittel, ganz leichter Sprühregen/Eiskristalle; Frühstücksbuffet sehr gut! Sofort Steigung: Ca. 9 km - Paß fast Sonne - Lange Abfahrt - Tiefencastel - Lenzerheide - Chur: Pizza-Pause Rosenhöhe - Super Rückenwind - Landquart - Marienfeld: Toll - St. Luzisteig: tolle Weinberge - Fortezza - (70 km/h mit Rückenwind+30-35% Schiefelage wg. Seitenwind (entgegenkommender Rennradfahrer)! - Vaduz - (Schaan) - Buchs: HBF; Max.: 79.2, Fahrzeit: 4:41, T_{min} 3°C, T_{max} 19°C, Puls ave 109, Puls max 173, 1573 Hm, +8	20914
Summe				6911 Hm, 494	
31.1.04	59	24.1	3:36	München: Oberländerstraße 6: Sonnig, kalt, Schnee, 3-9°C- <u>B11</u> - Fürstenried - Gauting - <u>Würmtal</u> - Starnberg: Pizza-Pause am Starnberger See, 35°C in der Sonne - <u>Würmtal</u> - Gauting - Fürstenried - <u>B11</u> - München; Fahrzeit: 2:26, 198 Hm	20973
5.2.04	117	22.9	6:17	MUC Oberländerstr.: Sonne, blauer Himmel, 7-16°C- Harras - <u>Brudermühlstr.</u> - <u>Grünwalderstr.</u> - Grünwald - Straßlach - Großdingharting - Kleindingharting - (Ludwigshöhe) - Deining - Egling - Thanning - Schallkofen - Linden - Lochen - Steingau - Otterfing - Holzkirchen - Lochham - Osterwangau - Oberwangau - Reitham - <u>B318</u> - Einhaus - Wall - <u>B472</u> - (Miesbach) - Hausham - Schliersee: Mittagspause auf der (Sonnen-) Terrasse, 0:30, 37°C in der Sonne, ab hier in kurz weiter - Neuhaus - (Spitzingsattel: 1129m): Ø8.23% auf 4 km - Spitzingsee: Weiterfahrt nach Valepp wegen vereister Fahrbahn nicht möglich - (Spitzingsattel) - Neuhaus - Schliersee - Hausham - Ostin - (Gmund) - Sankt Quirin - Tegernsee: Schloß Cafe am See, Rückfahrt mit der BOB nach Harras; Max.: 73.8, Fahrzeit: 5:07, 1281 Hm, Puls ave 121, +4	21094

28.2.04	58	25.0	2:49	München Oberländerstraße 6: Sonnig, kalt, Schnee, 0-4°C- <u>B11</u> - Fürstenried - Gauting - <u>Würmtal</u> - Starnberg: Cafe-Pause am Starnberger See, kein Alpenblick - <u>Würmtal</u> - Gauting - Fürstenried - <u>B11</u> - München; Fahrzeit: 2:19, 162 Hm	21152
5.3.04	74	23.8	3:43	MUC: Sonnig, kalt, Schnee, 2-6°C- <u>B11</u> - Fürstenried - <u>Alte Olympiastraße</u> - Wangen - Starnberg - Feldafing - Tutzing - Bernried - Bauerbach - Haunshofen - <u>B2</u> - Pähl - Fischen - Andechs: Brotzeit im Kloster auf der Sonnenterrasse mit Brez'n und Doppelbock Dunkel - Herrsching: Kaffee+Kuchen-Pause am Ammersee, $T_{max}=23^{\circ}\text{C}$; Max.: 59.9, Fahrzeit: 3:07, 608 Hm; S-Bahnrückfahrt, +4	21230
16.3.04	110	25.1	5:44	MUC: Sonnig, warm, 13-19°C- Egling - Bad Tölz - Gaißach - (Pause) - Lenggries - Fleck - <u>B13</u> - (Sylvensteinstausee) - (Österreich) - Achenpaß: 941m - Bayerwald - (Triflhütte: Kaffee-Pause, $T_{max}: 40^{\circ}\text{C}$) - Rottach-Egern - Tegernsee: Kaffee+Kuchen-Pause im Schloß-Cafe am See - Gmund, Rückfahrt mit der BOB; Max.: 55.5, Fahrzeit: 4:23, 802 Hm, Puls ave 110, +2	21342
(4. Jahr: 7790 km)					
18.3.04	105	26.8	4:50	MUC: Sonnig, 17-26°C- Mittersendling - Hadernd - Gräfelting - Aubing - Gröbenzell - Olching - Geiselbullach - Bergkirchen - Kreuzholzhausen - Schwabhausen - Oberroth - Wiedenzhausen: Pizza-Pause, $T_{max}=41^{\circ}\text{C}$ - Unterschweinbach - Aufkirchen - Maisach - Olching - Gröbenzell - Aubing - Pasing - Gräfelting - Pasing - Laim - Kleinhadern - Mittersendling - MUC: Max.: 43.1, Fahrzeit: 3:56, 311 Hm, Puls ave 112 +/-10%	21447
24.4.04	109	21.2	6:20	MUC: Oberländerstraße mit Michael, wolzig, Sonne; 9-19°C Kleindingharting: Berge in Wolken - Dietramszell - Bad Tölz: Hier viel Sonne, kleine Pause - Jachenau: Leichter Regen - Walchensee: Sonne, nett - Krün: Gasthof Pension Schöttlkarspitz, 29 Euro im DZ, DU/WC mit Frühstücksbuffet; 839 Hm, Max.: 62.7, Fahrzeit: 5:09	21556
25.4.04	103	17.8	7:43	Krün: Bewölkt, Frühstücksbuffet ok, Rückenwind - Mittenwald - <u>Leutaschtal</u> : Schnee(-Regen), 4°C, Auffahrt toll - Moos - Telfs - Karres - Arzl: Sonne, 20°C- Piller - Kauns - Prutz - Ried: Nicht 180 - Tösens: Gasthof Wilder Mann, 30 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstück; 1700 Hm(?), Max.: 71.9, Fahrzeit: 5:47	21659

26.4.04	129	18.8	9:55	Tösens: Sonnig, warm, 7-23°C, Frühstück ok; nicht 180 - Pfunds - Vinadi - (Scuol) - Ardez: Mittagspause mit Spinat-Gnocci! T_{max} 49°C - Susch - Zernez - Zuoz: Kaffeepause mit Kuchen - Bever - Samedan - St. Moritz - St. Moritz Bad - Silvaplana - Maloja: Paß 1815m - Pranzeira Hotel (Vicosoprano): 60 CHF DZ, DU/WC inkl. Frühstück, Abendessen Käsefondue; Max.: 67.1, Fahrzeit: 6:50, 1453Hm	21788
27.4.04	96	23.2	7:56	Pranzeira Hotel (Vicosoprano): Sonne, 11-33°C - Promontogno: La Porta - Chiavenna: Kl. Stadtbesichtigung - (Gordona) - (Era) - Verceia - Colico - Varenna: Mittagspause mit hausgemachten Ravioli! Und Wein. Fähre nach Menaggio: Kaffeepause - Cadenabbia: Fährfahrt nach Belaggio - Torno: Direkt am See 36.5 Euro im DZ mit großer Terasse, DU/WC, Frühstück 9 Euro; +8, Max.: 59.4, Fahrzeit: 4:08, 491 Hm	21892
28.4.04	133	22.5	8:43	Torno: Frühstück sehr gut, 14-33°C, sonnig - Como: - (- Lucino - Appiano Gentil - (Mozzate) - (Cislago) - Castellanza: - (- Magnago: Mittag mit Panini/Wein - Turbigo: Kanalabstecher - (Ponte di Turbigo) - Galliate: Festung - (Romentino): Ab hier Reisfelder! - Trecate - Sozzago - Terdobbiato - Vespolate - Robbio: Kaffee-Pause am Bahnhof - Rosasco - Langosco - (Caresana) - Villanova Monferrato - Casale Monferrato: 35 Euro im DZ, DU/WC, inkl. Frühstück; Max.: 48.9, Fahrzeit: 5:55, 355 Hm	22025
29.4.04	60	18.6	5:10	Casale Monferrato: Ital. Frühstück, 13-21°C - <u>S457</u> : - (- Moncalvo: Mit 2 Abstechern - Calliano - Scurzolengo - Portacomaro: Mittag mit Panini/Wein - Asti: Regen, 45 Euro im DZ, DU/WC, ital. Frühstück 2.5 Euro	22085
30.4.04				Asti: 45 Euro im DZ, DU/WC, ital. Frühstück 2.5 Euro, Ruhetag, morgens Regen, nachmittags Sonne	
1.5.04	78	18.4	8:15	Asti: Ital. Frühstück, Sonne, Wolken, Regen Hagel, 15-24°C(max. 39°C) - Costigliole d'Alba: Burg - Neive: Weinprobe l'Aromatica - Barbaresco: Weinprobe Bar Baresco - Alba: Auskunftsversuch im Bahnhof - (Diano d'Alba) - Grinzane Cavour: Burg - Castiglione Falletto: Renza la Terrazza mit Panini, Torte, Nebbiolo und Trester, Gran Duca zu - Barolo - La Morra: Alpenblick, Albergo Italia 32.5 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstück, abends Bel Sit; Max.: 63.2, Fahrzeit: 4:15, 1396 Hm	22163

2.5.04	43	18.0	7:38	La Morra: Frühstück ok, Sonne, 15-24°C(max. 35°C) - Novello: Bar - Dogliani: Bar Roma - Valle - Monforte: Enoteca - Castiglione Falletto: Cantina Comunale mit Francesca, Renza - Annunziata - La Morra: Albergo Italia 32.5 Euro, Max.: 57.3, Fahrzeit: 2:22, 787 Hm; [+13, +212 Hm La Morra - Barolo: La Cantinetta - La Morra]	22219
3.5.04	23	27.8	1:39	La Morra: Regen, 8-9°C, Frühstück gut, Vinbar bei Marissa - Barolo: Regenjacke - Castiglione Falletto: 2. Frühstück bei Renza, Ortlieburt - Alba: Hotel Savona 47 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstücksbuffet, Regen! Streik der ital. Bahn 21:00 bis 4.5. 21:00; Max.: 58.8, Fahrzeit: 0:49, 166 Hm	22242
4.5.04				Alba - <u>Bahnfahrt nach Asti</u> - Asti: Hotel Cavour 32 Euro im DZ, DU/WC inkl. ital. Frühstück, Radrennen	
5.5.04				Asti: Sonnig - <u>Bahnrückreise nach MUC</u> : Voghera - Mailand: Michael bleibt im EC nach Basel - Verona, +2	22244
				Summe	8023 Hm, 797
7.5.04	37	29.2		U-Bahn Fürstenried West - Treffpunkt: EZF RC Concordia Fürstenried - Wangen (Olympiastraße), Warmfahren - Wangen: EZF - Rückfahrt zum Treffpunkt - U-Bahn Fürstenried West: 9-11°C	22282
18.5.04	73	32.3	2:19	Anfahrt Sendling - Giesinger Waldhaus: 5.4 km, Trainingsrunde RC Concordia - (Abfahrt), +11; Max.: 57.3, Fahrzeit 2:15, 20°C, Puls max 179	22366
20.5.04	190	29.0	8:52	(Anfahrt Olympiastr.: +11) RC Tour mit Manfred, Florian, Christoph, Sebastian, Philipp, Günther, Volker, (Helmut); sonnig, warm: <u>Olympiastr.</u> - Leutstetten - Söcking - Machtlfing - Pähl - Raisting - (Wielenbach) - Peißenberg - Peißenberg: Kuchen-, Kaffee- und Schorlepause - Hohenpeißenberg - St. Leonhard - Rott - Dettenschwang - Dettenhofen - Finning - Eresing - Pflaumdorf: Feuerwehrfest mit Pause - Türkenfeld - Kottgeisering - Grafrath - Etterschlag - Krailling - Planegg - Ried - Sendling: Max.: 70.1, Fahrzeit: 6:34, 1414 Hm, um 30°C	22567

25.4.05	75	33.3	2:33	RC Training, Sturz von Ernst, +11; Fahrzeit: 2:15, 11-22°C, 401 Hm, Puls ave 126	22653
(12.78 Eurocent pro km = 25 Pfennig pro km)					
28.5.04	50	34.1		RC ESF Rennen, 16-9°C, Anfahrt +25: Rennen 4 große Runden Baiernrain, erste Durchrutscher der Ritzel; Abfahrt mit Philipp, Christoph, Sebastian, +25; Fahrzeit: 1:28	22753
16.6.04	85	31.5	2:52	RC Training, +17; Fahrzeit: 2:43, 512 Hm, Puls ave 134, Puls max 173, 16-22°C	22855
17.6.04	57	29.7	2:04	+3, RC Training, +11; Fahrzeit: 1:56, 282Hm	22926
18.6.04	39			RC BZF Weihermühle	22965
19.6.04	205	24.0	12:04	Lugano: Sonnig - Monte Ceneri: 554m - $V_{max}=77.1$ - Locarno: Frühstückspause, Kürzung der Kette - <u>Centovalli</u> : Grenze CH/I - Re: Kaffee+Wein-Pause - (Domodossola) - Beura-Cardezza - Piedimulera - Ornavasso - Omegna - Orta San Giulio: Eispause - (Gozzano) - Invorio: Tour de Swisse+Rotwein-Pause - Arona - <u>Lago Maggiore</u> - Stresa - Verbania - Intra: Fähre → Laveno - Calde - Castelvecchana: 50 Euro im DZ, DU/WC, inkl. Frühstück; +7, Fahrzeit: 8:32, 1705Hm, 19-41°C(Ø22-32), Abendessen in Calde	23177
20.6.04	66	22.7	3:54	Castelvecchana: Regen, Wolken, Sonne - Luino: Weißwein-Pause - Zenna: Grenze I/CH, Rotwein+Panini-Pause - Monte Ceneri - Lugano: 55 CHF, DU/WC am Gang, inkl. Frühstück; Fahrzeit: 2:53, 566Hm, 16-25°C; nachmittags Tour de Swiss	23243
26.6.04	146	21.2	8:21	Lugano: Sonnig, Frühstück im Hotel - Monte Ceneri - $V_{max}=75.2$ - Bellinzona: Castelgrande - Soazza: 20km mit 1% - San Bernardino - Passo San Bernardino: 2065m, Kaffee+Kuchen-Pause - Splügen - Splügenpaß: 2113m - Stuetta: Käsebrozeit - Chiavenna: 40 Euro im DZ, DU/WC, inkl. Frühstück; +2, Fahrzeit: 6:53, 2924Hm, 18-33°C(Ø22)	23391
27.6.04	88	20.6	8:30	Chiavenna: Sonnig, azurblauer Himmel:-) - Gordona - Verceia - Sorico - Domaso: Pause am Strand - Rezzonico: Pizza-Pause - Menaggio - Porlezza - Gandria: Kuchen-Pause - Lugano; +5, Fahrzeit: 4:16, 598Hm +80, 22-38°C; abends Nachtzug-Rückfahrt	23484
3.7.04	211	26.7	10:03	München: Sonnig, wolkig, viel Rückenwind, z. T. Gegenwind, 13-32°C- Dachau - Markt Indersdorf - (2. Frühstück: Fruchtbuttermilch, Bananen, Müsliriegel) - Schrobenhausen - Neuburg a. d. Donau: 3. Frühstück: Kaffee+Panini, 11:20 bei 95km - Eichstätt - Workerszell - Seuershofen - Reuth a. Wald: 130km mit Ø28 km/h, ca. 10km dunkle Wolken - Raitenbuch - Heideck - Wallesau - Roth - Schwabach: Fränkische Mittagspause mit Open Air Rockfestival, Kaffee - Kottensdorf - Zirndorf - (leichter Regen) - Fürth: Max.: 59.9, Fahrzeit: 7:56, 1205Hm, +2	23697

4.7.04	104	21.3	8:26	Fürth: Mit Knut, sonnig, teils leichte Wolken - <u>Main-Donau-Kanal</u> - Baiersdorf - Effeltrich - Mittelehrenbach - Leutenbach: Fränkisches Mittagessen in der Brauerei Drummer, mit Heike und Karina - Kirchehrenbach - Pretzfeld - Hetzelsdorf: Kuchen+Bier-Pause beim Penning Zeißler - Egloffstein - Gräfenberg - Großgeschaidt - Kraftshof - Buch - Fürth: EM-Finale Griechenland-Portugal 1:0; Max.: 63.7, Fahrzeit: 4:52, 845Hm, 20-32°C, +7; Bahnrückfahrt	23808
16.7.04	38.9	34.44	1:07:41	(Anfahrt Baiernrain, +33) RC Concordia Radrennen EZF 3 Runden á 13 km; 39 km, Ø34.57 km/h, Fahrzeit: 1:07:41, Max.: 56.4, 17-32°C, 548Hm: Abendessen in Gastwirtschaft (Rückfahrt München, +30)	23910
3.8.04	65	30.9	2:21	RC Training; +11, Fahrzeit: 2:06, Max.: 64.3, 18-26°C, 406 Hm	23986
7.8.04	130	21.0	9:28	Montreux: 70 SFR (immer pro Person) EZ, DU/WC inkl. Frühstück (gut)- Schloß Chillon: Besichtigung (45 Min.), weiter mit ToM - Rennaz - Chessel - Barges - Monthey - St. Maurice - Martigny: Kaffee-Pause - ($T_{max}40^{\circ}C$) - Bourg St. Pierre: Kleine Pause mit ToM - (Galerie: 20°C, Tunneleinfahrt): Ab hier ohne ToM, 6.5 km - Col du Gr. St. Bernard: ToM +30:00, Pause mit Karl Heinz, tolles Wetter: Sonne, Schönwetterwolken, frisch, $T_{min}14^{\circ}C$ - Aosta: Autostazione, Jan abgeholt; Hotel 3er, 30 Euro DU/WC ohne Frühstück; Max.: 67.1, Fahrzeit: 6:12, 2119 Hm	24116
8.8.04	90	20.0	6:52	Aosta: Frühstück in Bar am Platze, sonnig, paar Wolken - St. Pierre - Morgex - Colle San Carlo: Jan +4:00, ToM +25:30, Kaffee+Kuchen-Pause - la Thuile - Col du Petit St. Bernard: Jan +0:05, ToM +17:10, Panache-Pause, sonnig, paar Wolken - Bourg St. Maurice: 3er 18 Euro DU/WC ohne Frühstück; max.: 65.4, Fahrzeit: 4:29, 2134 Hm, 18-35°C	24206
9.8.04	128	21.8	10:23	Bourg St. Maurice: Frühstück in Bar am Platze; erst wolkig, dann sonnig - le Fornet: Kaffee-Pause - Col d'Iseran: Jan +0:05, ToM + \sum 20:00; Wolken, Sonne; irre Abfahrt - Bessans: Fondue-Pause mit vin blanc Savoyarde, Regenschauer - (Con du Mont-Cenis in Wolken-Cascade) - Fort l'Esseillon: Tolle Festung - Modane: Industriell, ab hier mit zwei Rennradlern - St. Michel de Maurienne: 43 Euro im 3er DU/WC inkl. Abendessen und Frühstück (ok); Max.: 73.2, Fahrzeit: 5:52, 18-33°C, 2204 Hm	24334

10.8.04	72	19.2	6:04	St. Michel de Maurienne: Sonnig, wolkig - Col du Telegraph: Jan +0:05, ToM +17:30, Panache-Pause - Col du Galibier: Jan +5:15, ToM +33:00, Pause am Tunnelausgang, z. T. sonnig - Co du Lautaret: Jan/ToM +0:30 - Briancon: Sonnig, 41 Euro 3er Wanne/WC inkl. Abendessen/Frühstück; Max.: 66.0, Fahrzeit: 3:45, 15-33°C, 2015 Hm	24406
11.8.04	107	20.3	9:08	Briancon: Frühstück sehr gut, sonnig - (Neue Teerdecke, Radspur) - Col d'Izoard: HDJ - 2:30, ToM +15:00 - V_{max} - Brunissard: Vin-Frommage blanc-pain-Pause - (Combe du Queyras): Toll - (Guillestre) - St. Marcellin de Vars: Wasser-Pause - Col de Vars: HDJ -0:05, ToM + \sum 19:00, Panache-Pause, Quældich-Fahrer - Barcelonnette: 3er DU/WC 35 Euro inkl. Frühstück (auf Balkon am Platze); Max.: 75.8, Fahrzeit: 5:15, 17-40°C, 2233 Hm; Jan's Geburtstag; ab Galibier mediteraner: Trockener, Vegetation, wärmer; Galibier bestes Bergpanorama, Vars nett zu fahren, Abfahrt neu geteert	24513
12.8.04	104	17.9	ca. 9:00	Barcelonnette: Frühstück gut, sonnig, paar Wolken - Col d'Allos: Jan +0:05, ToM +X:00 (beide ohne Gepäck), Käse-Ricard-Panache-Pause - (Abfahrt: Gut) - (Allos) - (Colmars) - (Auffahrt: Nicht aufregend) - Col de Champs: Jan s.t., ToM +Y:00; nett - (Abfahrt: Gut) - St. Martin d'Entraunes: "Abschiedsessen" - Guillaumes - Col de Valberg: 1673m - Beuil: 35+8 Euro EZ DU/WC/Frühstück; Max.: 68.9, Fahrzeit: 5:47, 18-29°C, 2782 Hm	24617
13.8.04	146	22.3	9:35	Beuil: Frühstück spät/ok, sonnig, azurblauer Himmel! - Gorges du Cians: Frisch, toll! - Touët-s-Var: Nett - Defile du Chaudan: Nett - Gorges de la Vesubie: Toll - St. Jean la Riviere: Keine Bar - (Auffahrt: Tolle Sicht in die Schlucht) - Levens: Ricard+Sandwich-Pause - Tourette-Levens - Nizza: Promenaden-Pause - Beaulieu-s-Mer: Hafen-Pause - Monaco - Menton - Ventimiglia: EZ 40 Euro DU/WC inkl. ital. Frühstück,q Pizza im Strandrestaurant; Max.: 55.9, Fahrzeit: 6:35, 1182 Hm	24763
14.8.04	178	21.9	10:19	Ventimiglia: Sonnig, azurblauer Himmel - <u>SS 20</u> - Airole: Panini/Formaggio-Pause - Olivetta - Col du Vescavo: 477m - Grenze: I/F - <u>D2204</u> - Col du Perus - Col de Brouis: Abfahrt ohne zu bremsen - Breil: Pause - Tende: Pause - (alte Paßstraße) - Tunnel de Tende: Fahrradverbot, 3 km - Grenze: F/I - Limone Piemonte - Boves - Roccaforte Mondovi - Mondovi - (Carru) - Dogliani - Monforte - (Alpenblick!) - Barolo: 55 Euro im DZ DU/WC ohne Frühstück: Essen im La Cantinetta; +1, Max.: 59.9, Fahrzeit: 8:08, 2645 Hm, 22-44°C	24942

15.8.04	36	18.6	9:06	Barolo: Sonnig - (Alpenblick!) - Monforte: Enoteca - C. F.: Renza, Francesca, Anna; kl. Imbiß - La Morra: Marissa - Alba: Rückfahrt mit dem Zug → Asti: Pizza-Essen → Bologna → München; +7, Max.: 49.7, Fahrzeit: 1:57, 23-37°C, 652 Hm	24985
				Summe	17 966 Hm, 999
28.8.04	47.21	36.11	1:18:13	Oberländerstr. - Harras: S7 nach Wolfratshausen - Ascholding Harmating: +14, RC Radrennen ESF 8 Runden à 6 km - Feldkirchen - Reichertshausen - Goldkofen - Harmating: Rückfahrt mit Verena, Christoph und Sebastian - (Endlhausen) - (Kugler-Alm) - (Giesinger Waldhaus) - Oberländerstr.: +35; 512 Hm und Max.: 70.1 im Rennen, 15-27°C	25081
1.9.04	177	24.8	7:45	MUC: Sonne, Rückenwind, 13-31°C- <u>Perlach</u> er Forst - Kleindingharting - Wolfratshausen - Penzberg - Walchensee: Kaffee+Kuchen-Pause - Krün - (Mittenwald) - (Seefeld) - Zirlerberg: Baustelle:-(- Innsbruck - Steinach: Buttermilch+Schokohörnchen-Pause - Brenner-Paß: Max.: 63.2, Fahrzeit: 7:08, 2045 Hm - Bahnrückfahrt: +2	25260
3.9.04	133	25.0	5:50	Oettingenstraße Büro: Sonne/Wolken - Giesinger Waldhaus - Kleindingharting - Wolfratshausen - Penzberg: Kl. Stehimbiß - Großweil - Oberau - <u>B23</u> : 200 Hm, paar Tropfen - Ettal: Kloster überlaufen - Graswang: 100 km - Ammer Sattel: 1118 m, nett, Sonnenuntergang - Hotel Plansee: Voll:-(- Reutte: Gasthof zur goldenen Krone: 23 Euro im DZ, DU/WC am Gang inkl. Frühstück; Max.: 73.8, Fahrzeit: 5:20, 945 Hm, 31-16°C; +9	25402
4.9.04	184	23.5	8:50	Reutte: Sonnig/wolkig/paar Tropfen, Gegenwind - Weißenbach - Warth: Regenschauer - Hochtannbergpaß: Neßlegg, 1679 m, 13°C- Schoppernau: Kaffee+Kuchen-Pause, nett, sonnig, 39°C- Schwarzenberg - Hochälpele - Bödele: Paß, 1148 m - Dornbirn - Schwarzach - Wolfurt - Bregenz - Lindau - Wasserburg - Nonnenhorn - Kressbronn - Langenargen - Eriskirch - Friedrichshafen - Mersburg - Daisendorf: Bei Huchts; Max.: 71.3, Fahrzeit: 7:50, 1771 Hm	25586
5.9.04	115	23.3	6:34	Daisendorf: Sonnig - Mersburg: Fähre → Allmannsdorf - Konstanz - Tägerwilen - Tägerchen - Münchwilen - Sirnach: Rehpfeffer - Fichingen - Mühlrüti - Hulttegg-Paß: 949 m - Steg - Rüti: Bahnhof - (Rapperswil) - Zürich: Bei Angelika; Max.: 70.7, Fahrzeit: 4:56, 1021 Hm, 24-44°C	25701

6.9.04				Zürich - Bahnhof: Zugfahrt → München Bahnhof - Büro - Oberländerstraße; +11	25712
				Summe	452 km, 3737 Hm
1.10.04	112	23.2	5:14	MUC: Sonnig/wolkig - Kirchbichl: 10 Min. Regenschauer - Bad Tölz - Jachenau: Paar Tropfen - <u>Walchensee</u> - <u>B11</u> : Dunkel - Krün: Gasthof Pension Schöttlkarspitz, EZ, DU/WC am Gang, inkl. super Frühstücksbuffet 20 Euro; Max.: 59.1, Fahrzeit: 4:48, 786 Hm, 18-11°C	25824
2.10.04	204	25.1	10:15	Krün: Neblig - Mittenwald - <u>B177</u> - Zirler Berg; Ab hier sonnig - Innsbruck - zw. Schönberg u. Matrei: Kaffee+Kuchen-Pause, $T_{max}46^{\circ}\text{C}$ - Brenner - Sterzing - Mauis: Mittag-Pause - Bozen - Girlan - Eppan - Tramin: DZ, DU/WC am Gang, inkl. Frühstück (ok) 35 Euro, Traminer Herbsttage; Max.: 68.0, Fahrzeit: 8:07, 1702 Hm, 9-24°C	26028
3.10.04	173	26.4	7:54	Tramin: Neblig - <u>Weinstraße</u> - Mezzocorona: Sonnig/diesig - <u>Radweg</u> - Trento: Fahrkartenauf am Bahnhof, gesperrter Radweg: - (- Ravina: Rennradtruppe → Aldeno - Nomi - Isera - Mori: Pizza-Pause - Nago - Torbole - Porto (Brenzzone): Cappucino-Pause am Hafen - Garda - Bardolino - Lazise - Bussolengo - Verona: Straßen-WM (Via Roma/Corso Cavour, Piazza Bra); Max.: 64.6, Fahrzeit: 6:34, 669 Hm, 17-26°C, Rad zur Gepäckaufbewahrung, +14	26215
				Summe	503 km, 3157 Hm
16.10.04	94	25.9	4:10	München: Oberländerstraße, sonnig, (z. T. dunkle) Schönwetterwolken - Kleindingharting: Klares Alpenpanorama mit Wolken - Einöd - Bad Tölz: Pause mit Alpenpanorama, $T_{max}15^{\circ}\text{C}$ - Schöneegg: Kuchenpause - Linden - Endlhausen - Deisenhofen - München: Max.: 51.2, Fahrzeit: 3:39, 11-6°C, 491 Hm	26309
30.10.04	152	22.9	7:36	München: Wolken/Sonne, mit Jan - Bad Tölz - <u>Sylvensteinstausee</u> - Vorderriß: Kaffee+Kuchen-Pause - Krün - Mittenwald - Grenze: Österreich - <u>Leutschtal</u> - Telfs - Wildermieming-Affenhausen: 42 Euro im DZ als EZ, DU/WC, Sauna, Whirl-Pool, Schwimmbad inkl. Frühstücksbuffet; Max.: 74.8, Fahrzeit: 6:39, 10-17°C, 1435 Hm	26461
31.10.04	117	20.6	7:20	Wildermieming-Affenhausen: Regen / Wolken / Sonne - Holzleitner Sattel: 1126 m - Imst - Landeck - Tösens: Suppen+Kaffee-Pause im "Wilden Mann", $T_{max}21^{\circ}\text{C}$ - Finstermünzpaß: 1188 m, Festung Nauders - Grenze: Italien - Reschenpaß: 1508 m - Mals: 40 Euro im EZ, DU/WC inkl. Frühstücksbuffet; Max.: 55.9, Fahrzeit: 5:40, 6-16°C, 1336 Hm	26578

1.11.04	82	16.4	7:08	Mals: Wolken/Sonne/Nieselregen - Laatsch - Grenze: Schweiz - Ofenpaß: 2149 m - Zernez: Kaffee+Kuchen-Pause - Susch - Flüelapaß: 2383 m - Platter: 5 km vor Davos - Davos-Dorf: Bahnhof/Buffet, Max.: 74.5, Fahrzeit: 5:00, 6-11°C, 2366 Hm	26660
				Summe	351 km, 5137 Hm
6.11.04	85	25.4	4:30	München: Sonnig/wolkig - Fürstenried: RC-Abradeln mit Erwin, Hans und Helmut - Wanden - Leutstetten - ... - (Herrsching) - (Andechs) - ... - Krailing: Kaffee+Kuchen-Pause - München: Max.: 47.4, Fahrzeit: 3:21, 6-11°C, 441 Hm	26745
18.11.04	70	31.7		Oberländerstraße - Oettingenstraße - Olympiapark: Werner von Linde-Halle, Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 45.0, Fahrzeit: 2:12, +11	26826
25.11.04	100	32.5		Oberländerstraße - Oettingenstraße - Olympiapark: Werner von Linde-Halle, Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 45.0, Fahrzeit 3:04, +12	26938
3.12.04	~85	~31.7	~2:40	Bahn-MRG-Wintertraining	27023
10.12.04	81	32.0	2:55	Bahn-MRG-Wintertraining; Fahrzeit: 2:31, Max.: 45.0	27104
16.12.04	90	34.0	2:39	Bahn-MRG-Wintertraining; Fahrzeit: 2:39, Max.: 46.6; +2	27196
23.12.04	70	30.1	2:44	Bahn-MRG-Wintertraining; Fahrzeit: 2:20, Max.: 47.4	27266
10.1.05	42	30.0	1:31	Bahn-RSG-Wintertraining; Fahrzeit: 1:23, Max.: 41.8	27308
13.1.05	85	31.2	3:14	Bahn-MRG-Wintertraining; Fahrzeit: 2:43, Max.: 46.2, Puls ave 139	27393
18.1.05	38	27.7	1:41	Bahn-RSG-Wintertraining; Fahrzeit: 1:23, Max.: 46.6, Puls ave 124	27431
20.1.05	111	32.1	3:27	Bahn-MRG-Wintertraining, 100 km: Ø 32.6 km/h; Fahrzeit: 3:27, Max.: 43.8, Puls ave 126, 17-21°C	27542
25.1.05	52	30.6	1:53	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 41.8, Fahrzeit 1:42, Puls ave 140, Puls max 191, 17-19°C	27594
27.1.05	84	31.4	3:33	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 47.4, Fahrzeit: 2:40, Puls ave 142, 17-18°C	27678
3.2.05	85	31.8	3:16	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 45.0, Fahrzeit: 2:40	27763
4.2.05	46	31.2	1:37	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 43.8, Fahrzeit: 1:28, Puls ave 133, Puls max 162, 21°C	27809
8.2.05	49	29.5	1:39	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 38.5, Fahrzeit: 1:39, Puls ave 121, Puls max 194, 13°C	27858
15.2.05	46	29.8	1:46	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 43.1, Fahrzeit: 1:33, Puls ave 138, Puls max --, 20°C	27904
17.2.05	85	32.7	3:09	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 44.2, Fahrzeit: 2:37, Puls ave 139, Puls max 172, 20°C	27989
22.2.05	43	27.4	1:45	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 45.4, Fahrzeit: 1:33, Puls ave 115, Puls max 169, 19°C	28032
24.2.05	130	31.0	4:20	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 41.0, Fahrzeit: 4:12, Puls ave 123, Puls max 149, 22-19°C	28162

1.3.05	49	26.9	2:00	Bahn-RSG-Wintertraining; Max.: 45.7, Fahrzeit: 1:49, Puls ave 117, Puls max 173, 17-18°C	28211																																																									
3.3.05	105	29.2	4:32	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 47.8, Fahrzeit: 3:37, Puls ave 129, Puls max – –, 23-21°C	28316																																																									
8.3.05	31	23.5	2:09	Interne RSG Hallenmeisterschaft, 1. Teil: 800 Meter EZF, 60 Runden (12 km) Punkt fahren, 200 Meter Einzel-Sprint Vorlauf; Max.: 47.0, Fahrzeit: 1:20, 18-19°C	28347																																																									
800m Einzelzeitfahren																																																														
<table border="1"> <tr><td>1.</td><td>Bluemel Matthias</td><td>1:05,2</td><td>15 Pkt</td></tr> <tr><td>2.</td><td>Poppe Sebastian</td><td>1:08,6</td><td>12 Pkt</td></tr> <tr><td>3.</td><td>Sobek Thomas</td><td>1:10,1</td><td>10 Pkt</td></tr> <tr><td>4.</td><td>Marx Thomas</td><td>1:10,5</td><td>9 Pkt</td></tr> <tr><td>5.</td><td>Oehlschlegel Juergen</td><td>1:10,6</td><td>8 Pkt</td></tr> <tr><td>6.</td><td>Haering Jan</td><td>1:10,9</td><td>7 Pkt</td></tr> <tr><td>7.</td><td>Fischer Wolfgang</td><td>1:12,7</td><td>6 Pkt</td></tr> <tr><td>8.</td><td>Kuehnel Christian</td><td>1:13,5</td><td>5 Pkt</td></tr> <tr><td>9.</td><td>Koethe Oliver</td><td>1:14,2</td><td>4 Pkt</td></tr> <tr><td>10.</td><td>Wittmann Martin</td><td>1:14,5</td><td>3 Pkt</td></tr> <tr><td>11.</td><td>Jaeger Hans-Dietmar</td><td>1:15,2</td><td>2 Pkt</td></tr> <tr><td>12.</td><td>Moerschner Olindo</td><td>1:16,7</td><td>1 Pkt</td></tr> <tr><td>13.</td><td>Bernard Rene</td><td>1:18,3</td><td>0 Pkt</td></tr> </table>						1.	Bluemel Matthias	1:05,2	15 Pkt	2.	Poppe Sebastian	1:08,6	12 Pkt	3.	Sobek Thomas	1:10,1	10 Pkt	4.	Marx Thomas	1:10,5	9 Pkt	5.	Oehlschlegel Juergen	1:10,6	8 Pkt	6.	Haering Jan	1:10,9	7 Pkt	7.	Fischer Wolfgang	1:12,7	6 Pkt	8.	Kuehnel Christian	1:13,5	5 Pkt	9.	Koethe Oliver	1:14,2	4 Pkt	10.	Wittmann Martin	1:14,5	3 Pkt	11.	Jaeger Hans-Dietmar	1:15,2	2 Pkt	12.	Moerschner Olindo	1:16,7	1 Pkt	13.	Bernard Rene	1:18,3	0 Pkt					
1.	Bluemel Matthias	1:05,2	15 Pkt																																																											
2.	Poppe Sebastian	1:08,6	12 Pkt																																																											
3.	Sobek Thomas	1:10,1	10 Pkt																																																											
4.	Marx Thomas	1:10,5	9 Pkt																																																											
5.	Oehlschlegel Juergen	1:10,6	8 Pkt																																																											
6.	Haering Jan	1:10,9	7 Pkt																																																											
7.	Fischer Wolfgang	1:12,7	6 Pkt																																																											
8.	Kuehnel Christian	1:13,5	5 Pkt																																																											
9.	Koethe Oliver	1:14,2	4 Pkt																																																											
10.	Wittmann Martin	1:14,5	3 Pkt																																																											
11.	Jaeger Hans-Dietmar	1:15,2	2 Pkt																																																											
12.	Moerschner Olindo	1:16,7	1 Pkt																																																											
13.	Bernard Rene	1:18,3	0 Pkt																																																											
Punkt fahren 12 km																																																														
<table border="1"> <tr><td>1.</td><td>Bluemel Matthias</td><td>28 Pkt.</td><td>15 Pkt</td></tr> <tr><td>2.</td><td>Marx Thomas</td><td>13 Pkt.</td><td>12 Pkt</td></tr> <tr><td>3.</td><td>Oehlschlegel Juergen</td><td>13 Pkt.</td><td>10 Pkt</td></tr> <tr><td>4.</td><td>Kuehnel Christian</td><td>12 Pkt.</td><td>9 Pkt</td></tr> <tr><td>5.</td><td>Poppe Sebastian</td><td>6 Pkt.</td><td>8 Pkt</td></tr> <tr><td>6.</td><td>Jaeger Hans-Dietmar</td><td>4 Pkt.</td><td>7 Pkt</td></tr> <tr><td>7.</td><td>Sobek Thomas</td><td>1 Pkt.</td><td>6 Pkt</td></tr> <tr><td>8.</td><td>Haering Jan</td><td></td><td>5 Pkt</td></tr> <tr><td>9.</td><td>Fischer Wolfgang</td><td></td><td>4 Pkt</td></tr> <tr><td>10.</td><td>Wittmann Martin</td><td></td><td>3 Pkt</td></tr> <tr><td>11.</td><td>Bernard Rene</td><td></td><td>2 Pkt</td></tr> <tr><td>12.</td><td>Moerschner Olindo</td><td></td><td>1 Pkt</td></tr> <tr><td>13.</td><td>Koethe Oliver</td><td></td><td>0 Pkt</td></tr> </table>						1.	Bluemel Matthias	28 Pkt.	15 Pkt	2.	Marx Thomas	13 Pkt.	12 Pkt	3.	Oehlschlegel Juergen	13 Pkt.	10 Pkt	4.	Kuehnel Christian	12 Pkt.	9 Pkt	5.	Poppe Sebastian	6 Pkt.	8 Pkt	6.	Jaeger Hans-Dietmar	4 Pkt.	7 Pkt	7.	Sobek Thomas	1 Pkt.	6 Pkt	8.	Haering Jan		5 Pkt	9.	Fischer Wolfgang		4 Pkt	10.	Wittmann Martin		3 Pkt	11.	Bernard Rene		2 Pkt	12.	Moerschner Olindo		1 Pkt	13.	Koethe Oliver		0 Pkt					
1.	Bluemel Matthias	28 Pkt.	15 Pkt																																																											
2.	Marx Thomas	13 Pkt.	12 Pkt																																																											
3.	Oehlschlegel Juergen	13 Pkt.	10 Pkt																																																											
4.	Kuehnel Christian	12 Pkt.	9 Pkt																																																											
5.	Poppe Sebastian	6 Pkt.	8 Pkt																																																											
6.	Jaeger Hans-Dietmar	4 Pkt.	7 Pkt																																																											
7.	Sobek Thomas	1 Pkt.	6 Pkt																																																											
8.	Haering Jan		5 Pkt																																																											
9.	Fischer Wolfgang		4 Pkt																																																											
10.	Wittmann Martin		3 Pkt																																																											
11.	Bernard Rene		2 Pkt																																																											
12.	Moerschner Olindo		1 Pkt																																																											
13.	Koethe Oliver		0 Pkt																																																											
Zwischenstand Punkte																																																														
<table border="1"> <tr><td>1.</td><td>Bluemel Matthias</td><td>30 Pkt</td></tr> <tr><td>2.</td><td>Marx Thomas</td><td>21 Pkt</td></tr> <tr><td>3.</td><td>Poppe Sebastian</td><td>20 Pkt</td></tr> <tr><td>4.</td><td>Oehlschlegel Juergen</td><td>18 Pkt</td></tr> <tr><td>5.</td><td>Sobek Thomas</td><td>16 Pkt</td></tr> <tr><td>6.</td><td>Kuehnel Christian</td><td>14 Pkt</td></tr> <tr><td>7.</td><td>Haering Jan</td><td>12 Pkt</td></tr> <tr><td>8.</td><td>Fischer Wolfgang</td><td>10 Pkt</td></tr> <tr><td>9.</td><td>Jaeger Hans-Dietmar</td><td>9 Pkt</td></tr> <tr><td>10.</td><td>Wittmann Martin</td><td>6 Pkt</td></tr> <tr><td>11.</td><td>Koethe Oliver</td><td>4 Pkt</td></tr> <tr><td>12.</td><td>Bernard Rene</td><td>2 Pkt</td></tr> <tr><td>12.</td><td>Moerschner Olindo</td><td>2 Pkt</td></tr> </table>						1.	Bluemel Matthias	30 Pkt	2.	Marx Thomas	21 Pkt	3.	Poppe Sebastian	20 Pkt	4.	Oehlschlegel Juergen	18 Pkt	5.	Sobek Thomas	16 Pkt	6.	Kuehnel Christian	14 Pkt	7.	Haering Jan	12 Pkt	8.	Fischer Wolfgang	10 Pkt	9.	Jaeger Hans-Dietmar	9 Pkt	10.	Wittmann Martin	6 Pkt	11.	Koethe Oliver	4 Pkt	12.	Bernard Rene	2 Pkt	12.	Moerschner Olindo	2 Pkt																		
1.	Bluemel Matthias	30 Pkt																																																												
2.	Marx Thomas	21 Pkt																																																												
3.	Poppe Sebastian	20 Pkt																																																												
4.	Oehlschlegel Juergen	18 Pkt																																																												
5.	Sobek Thomas	16 Pkt																																																												
6.	Kuehnel Christian	14 Pkt																																																												
7.	Haering Jan	12 Pkt																																																												
8.	Fischer Wolfgang	10 Pkt																																																												
9.	Jaeger Hans-Dietmar	9 Pkt																																																												
10.	Wittmann Martin	6 Pkt																																																												
11.	Koethe Oliver	4 Pkt																																																												
12.	Bernard Rene	2 Pkt																																																												
12.	Moerschner Olindo	2 Pkt																																																												
200 m Sprint mit fliegendem Start, provisorische Einteilung für's Sprintfinale																																																														
<table border="1"> <tr><td colspan="6">Lauf 1-4:</td></tr> <tr><td>1.</td><td>Koethe Oliver</td><td>0:15,1</td></tr> <tr><td>2.</td><td>Sobek Thomas</td><td>0:15,2</td></tr> <tr><td>3.</td><td>Haering Jan</td><td>0:15,3</td></tr> <tr><td>4.</td><td>Bluemel Matthias</td><td>0:15,4</td></tr> <tr><td colspan="6">Lauf 5-8:</td></tr> <tr><td>5.</td><td>Poppe Sebastian</td><td>0:15,4</td></tr> <tr><td>6.</td><td>Oehlschlegel Juergen</td><td>0:15,5</td></tr> <tr><td>7.</td><td>Bernard Rene</td><td>0:15,7</td></tr> <tr><td>8.</td><td>Marx Thomas</td><td>0:15,8</td></tr> <tr><td colspan="6">Lauf 9-13:</td></tr> <tr><td>9.</td><td>Moerschner Olindo</td><td>0:15,8</td></tr> <tr><td>10.</td><td>Fischer Wolfgang</td><td>0:15,9</td></tr> <tr><td>11.</td><td>Kuehnel Christian</td><td>0:16,1</td></tr> <tr><td>12.</td><td>Jaeger Hans-Dietmar</td><td>0:16,1</td></tr> <tr><td>13.</td><td>Wittmann Martin</td><td>0:16,7</td></tr> </table>						Lauf 1-4:						1.	Koethe Oliver	0:15,1	2.	Sobek Thomas	0:15,2	3.	Haering Jan	0:15,3	4.	Bluemel Matthias	0:15,4	Lauf 5-8:						5.	Poppe Sebastian	0:15,4	6.	Oehlschlegel Juergen	0:15,5	7.	Bernard Rene	0:15,7	8.	Marx Thomas	0:15,8	Lauf 9-13:						9.	Moerschner Olindo	0:15,8	10.	Fischer Wolfgang	0:15,9	11.	Kuehnel Christian	0:16,1	12.	Jaeger Hans-Dietmar	0:16,1	13.	Wittmann Martin	0:16,7
Lauf 1-4:																																																														
1.	Koethe Oliver	0:15,1																																																												
2.	Sobek Thomas	0:15,2																																																												
3.	Haering Jan	0:15,3																																																												
4.	Bluemel Matthias	0:15,4																																																												
Lauf 5-8:																																																														
5.	Poppe Sebastian	0:15,4																																																												
6.	Oehlschlegel Juergen	0:15,5																																																												
7.	Bernard Rene	0:15,7																																																												
8.	Marx Thomas	0:15,8																																																												
Lauf 9-13:																																																														
9.	Moerschner Olindo	0:15,8																																																												
10.	Fischer Wolfgang	0:15,9																																																												
11.	Kuehnel Christian	0:16,1																																																												
12.	Jaeger Hans-Dietmar	0:16,1																																																												
13.	Wittmann Martin	0:16,7																																																												

10.3.05	53	28.8	2:36	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.:45.4, Fahrzeit: 1:50, Puls ave 119, Puls max 186, 22°C	28400
15.3.05	28	20.5	2:13	Interne RSG Hallenmeisterschaft, 2. Teil: 3000 m Einzelverfolgung (EZF), Finallauf 1000 m Sprint, zwei Ausscheidungsfahren; Max.: 46.2, Fahrzeit: 1:23, Puls ave 112, Puls max 166, 21°C	28428
17.3.05	29	28.5	1:01	Bahn-MRG-Wintertraining; Max.: 41.1, Fahrzeit: 1:00, Puls ave 120, Puls max 159, 25-21°C; +5	28462
				Summe (Linde-Halle, Wintersaison) 1687 km	
19.3.05	40			München: Bahn- und Radanreise nach Zusmarshausen (11 km) und Testrunde (29 km, 13-12°C, 234 Hm)	28502
20.3.05	95	20.7	6:05	Warmfahren +4; Lizenz-Rennen +2, 4:30 Min., 5°C, Max.: 53.2, Ø30.0; Zusmarshausen - Horgau - Rommelsried - Diedorf - Anhausen: Landschaftl. schöner Matschweg, 6.5 km - Burgwalden - Straßberg - Bobingen (Siedlung) - Königsbrunn - (Mering) - Merching - Steindorf - Steinbach - Moorenweis - Geltendorf: Geburtstagsbesuch bei Markus, Sigggi und Luca und Eltern Eisele mit Kaffee und Kuchen - Geltendorf Bahnhof - St. Ottilien - Pflaumdorf - Eching am Ammersee: Weiter mit Platter, 12 km - Stegen - Inning - Grafrath: Max.: 48.9, Fahrzeit: 4:34, 5-8°C, +2	28605
21.3.05	19			Oberländerstr. - Oettingenstr. - Olympiazentrum: Platter hinten	28624
(11.31 Eurocent pro km)					
24.3.05				Bahn-Anreise: München - Würzburg: Treffen mit ToM zur Ostertour durch Wein-/Bierfranken, DZ 82 Euro DU/WC inkl. Frühstücksbuffet; +11	28635
25.3.05	73	19.0	5:29	Würzburg: Vormittags Nieselregen, sonst trocken - Goßmannsdorf - Ochsenfurt - Frickenhausen: Weinprobe mit Gerupftem - (Ausflug in die Weinberge: Kapellenstiege) - Sulzfeld a. Main - Kitzingen - Mainstockheim - (Dettelbach) - Schwarzach - Sommerach - (Fahrt durch Weinberge) - (Nordheim) - Volkach: Weinprobe (Rote) DZ im Storchen 62 Euro DU/WC, inkl. Frühstücksbuffet; Max.: 44.6, Fahrzeit: 3:52, 11-12°C, 467 Hm	28708
26.3.05	123	23.1	9:59	Volkach: Trocken, sonnig - Fahr: Fähre - Bergrheinfeld - Grafenrheinfeld - Gochsheim - Untereuerheim - Wonfurt - Haßfurt: Mittag mit Schoppen und Gerupftem - Königsberg i. Bayern - Zeil a. Main: Weinprobe Nüsslein - Sand: Schoppen mit Gerupftem bei Sonne in Häckenwirtschaft Steigerwaldstr. - Zell a. Ebersberg - Unterschleichach - Fatschenbrunn - (Dankenfeld) - Prolsdorf - Zettmannsdorf: Bierprobe Brauerei Seelmann nach der Beerdigung vom Georg (jun.) - Walsdorf - Bamberg: Spezial Brauerei zu, EZ mit Beistellbett in Fässla Brauerei ggü. 45 Euro DU/WC inkl. Frühstücksbuffet, Max.: 56.9, Fahrzeit: 5:19, 10-13°C	28831

27.3.05	120	23.1	8:12	Bamberg: Trocken, sonnig - Tiefenellern - Huppendorf: Brauerei Grasser, Schnitt (ToM mit Kuchen) - Königsfeld - Hollfeld - Nankendorf: Brauerei Schroll, Schnitt mit Ziebelkäs - <u>Wisenttal</u> - Behringersmühle: 18% - (Gößweinstein) - Obertrubach - Egloffstein: Kaffee und Kuchen im Hotel zur Post - Pretzfeld - Gosberg - Forchheim: ToM bleibt am Bahnhof, Stadt nett aber ohne Brautradition - Eggolsheim: Brauereien ohne Übernachtung - Buttenheim: EZ in St.- Georgen Bräu 25 Euro DU/WC inkl. Frühstücksbuffet, Essen im Löwenbräu, Schnitt auf dem Löwenbräu-Keller, Bier im St. Georgen Bräustübla	28951
28.3.05	42	19.9	3:19	Buttenheim: Trocken, sonnig - Gunzendorf: Felsenkeller Senftenberg zu - Tiefenhöchstadt - (Teuchatz: 18%) - Leesten - Wernsdorf: Felsenkeller Sauer zu - Strullendorf: Schwanenbräu Keller zu - <u>MDK</u> - Bamberg: Greifenklau mit kl. Bier, Bahn-Rückfahrt; Max.: 67.7, Fahrzeit: 2:06, +3	28996
				Summe	358 km
29.3.05	28			Oberländerstr. - Oettingenstr. - Ingolstädterstr. - Linde-Halle - Römerstr.: Thomas Marx	29024
31.3.05	93	30.8	ca. 3:17	Römerstraße 17: Sonnig, mit Thomas - Bauerstraße 8: Michael abgeholt - Feldmoching - Olympia Regattaanlage Oberschleißheim - Hackermoos - Ampermoching - Weichs - Markt Indersdorf - Altomünster - Pipinsried - Langenpettenbach - Weichs - Vierkirchen - (weiter wie Hinweg) - Römerstr.: +7, Essen beim Vietkong mit Gabi und Gertrud; Max.:67.1, Fahrzeit: 3:00, 9-15°C, 431 Hm, Puls ave 112, (Puls max 195), +9	29133
1.4.05	3			Stadtfahrt in München	29136
2.4.05	28			Stadtfahrt in Paris	29164
3.4.05	82	21.4	6:44	Lissabon: Zuerst bewölkt, dann sonnig; vor Fährfahrt zur Se und Cafe-Stop; Fähre nach Seixal - (Quinta da Falanga) - Apostica - Alfarim - Sesimbra: Mittagessen im Hafrestaurant 'Lobo do Mar' Dorade (Goldbrasse), dann kurze Stadt-/Kastillobesichtigung - (Aldeia de Irmãos) - <u>Serra da Arrábida</u> : Riß des Umwerferzuges km 60 - Setúbal: Residencial Bocage 27.50 Euro im DZ inkl. Frühstück, Wanne/WC. Abendessen mit 3 Sorten Fisch u. a. Tiefseefisch (100 m); Fahrzeit: 3:48, 1031 Hm, 18-32°C	29246

4.4.05	129	21.7	9:25	Setúbal: Frühstück naja/ok, Radladensuche + Reparatur Umwerferzug - (barca nach Tróia) - (Ruinas Romanas de Cetóbriga wegen Renovierung geschlossen) - Casa Branca:- - Melides:- - Santa Cruz - Santiago do Cacém: Mittagessen Bacalao, Sardinien-Paste, Ruinas Romanas de Miróbriga montags geschlossen, Korkeichenfabrik - (Korkeichenwälder) - Boavista do Paiol: 2 x 2 km nicht staubfrei - Provenca - Porto Covo: Nett, zuvor z. T. direkt am Meer entlang - Vila Nova de Milfontes: 36 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstück Pensão do Qais, nettes Strandrestaurant, Abendessen im Hafenrestaurant Besugo (Breifling) und VINO BRANCO 'Terras do Sado' Azeitão; Fahrzeit: 5:56, 863 Hm, 14-29°C, +3	29378
5.4.05	147	21.2	10:22	Vila Nova de Milfontes: Frühstück naja - <u>N393</u> : Eng - Almogrove - Cabo Sardão: Leuchtturm nett - Porto de Barcas: Einfach - Zambujeira do Mar: Nett, 2. Frühstück: Pate de Sardina, Schafs-/Käse, Sagres, Milch, Schokotorte 'Kalte Schnauze' - São Teotónio: Ok, schnell durch - Santa Barbara - Nave Redóna - Monchique: Auffahrt nett auf guter Straße, Kaffee+Dulce-Pause, Ort zerpfückt - Caldas de Monchique: Neu - Silves: Festung zu - Lagoa: Ab hier häßlich mit viel Verkehr und Bebauung, zersiedelt und viel Müll, kaum Ausschilderung abseits der Hauptstraßen, Sackgassen zu Praias, Städte fast nur touristisch - Armacão de Pera: Häßlich! 52 Euro im Apartment-Hotel, Wanne/WC; Fahrzeit: 6:56, 1477 Hm, 15-35(30)°C	29525
6.4.05	101	18.3	9:51	Armacão de Pera: Frühstück in Bar 6 Euro - Albufeira - Cerro da Vila: Archaeological site - Vale do Lobo - (Ludo) - Faro: Tor, Kirche, Hafen; Bahnfahrt Brot+Käse+Muffin nach Vila Real de Santo António - Castro Marin - Autobahnanschlußstelle - Castro Marin - Vila Real de Santo António: 40 Euro im DZ, DU/WC im Hotel Guadiana inkl. Frühstück, Abendessen im O Pescador Bacalao a Bras an der Promenade; Fahrzeit: 5:32, ca. 470 Hm, 19-28°C, +6	29632
7.4.05	197	26.2	9:46	Vila Real de Santo António: Frühstück bestens mit Müsli und frischem O-Saft, Fährfahrt nach Ayamonte, Spanien: Sardinien-Fabrik - Isla Cristina - La Antilla - (Lepe) - Cartaya: Nette Innenstadt - <u>HV4111</u> - (Route forestal) - (Bellavista) - (Huelva): 8 km Industriegebiet - Mazagón - Alcor: Bocadillo-Pause mit Tinto - Parque natural - (Torre de la Higuera) - (Parque nacional de Doñana) - El Rocio - Villamanrique de la Condesa: Wasserstop - (Pilas) - (Aznalcácar) - Bollullos de la Mitación - Bormujos - Sevilla: 85.60 Euro im Hotel Simón im DZ, Wanne/WC, Kneipen/Tapasbummel; Fahrzeit: 7:32, 715 Hm, 18-35(25)°C	29829

8.4.05	154	19.6	9:32	Sevilla: Zuerst trübe, dann Sonne/Wolken, Frühstück in Bar, Besuch der Kathedrale, Abfahrt mit Schwierigkeiten (2 x verfahren), 20 km mieser Stadtverkehr - Alcalá: Ab hier flachst - <u>A360</u> - Morón: Bocadillo-Pause mit Tinto de verano in Fußgängerzone; ab hier bergig - Pruna - (Olvera) - Setenil: Toll im engen Flußtal gelegen! - Ronda: 31 Euro + 7% IVA im DZ, DU/WC; Fahrzeit: 7:50, 1879 Hm, 15-30°C	29983
9.4.05	117	20.3	8:15	Ronda: Rundfahrt Ciudad Arabique mit Besuch der arabischen Bäder - Puerto del Viento - (El Burgo) - Puerto de las Abejas - (Alzaina) - Coin - (Alhaurin el Grande) - Mijas - Fuengirola (versehentlich) - Torremolinos: An Promenade mit Bocadillo de Sardinias y queso/dulces aus Supermarkt - Guadamar: Tryp Hotel 75 Euro + 7% IVA, DZ mit Michael Klemme Wanne/WC; Fahrzeit: 5:44, 1733 Hm, 8-30°C, Michael Klemme am Flughafen abgeholt +16	30116
10.4.05	68	18.9	6:19	Guadamar: Frühstück in Bar - Malaga: Hafen mit Leuchtturm (und Festung) - <u>Strandpromenade</u> - El Palo: Alte Strandpromenade - Rincón de la Victoria: Zugebaut - Torre del Mar - La Caleta de Vélez: Mittagspause an Strandpromenade mit Boquerones, Sardinias, Patatas, Cañas - Torrox Costa: Leuchtturm Punta de Torrox mit Römerspuren (Gavum) - Nerja: 30 Euro im DZ, DU/WC in Pesnion; Fahrzeit: 3:36, 184 Hm, 16-39(22)°C	30184
11.4.05	73	16.9	7:07	Nerja: Frühstück in Bar am Platz - <u>N340</u> : Nett auf dem alten Straßenverlauf! - Almuñecar - Salobreña: Maurische Festung über Mittag geschlossen (Sommerresidenz der Herrscher von Granada), arabisches Mittagessen (Tajin) - Castell de Ferro: 32.50 Euro im DZ, DU/WC; Fahrzeit: 4:18, 940 Hm, 19-32°C	30257
12.4.05	76	12.8	9:21	Castell de Ferro: Frühstück im Hotelrestaurant - Torre - Polopos: Keine Bar - Puerto Haza del Lino: 1280 m - <u>A348</u> - Puerto Jubiley: Nicht existent - Torvizcón: Essen bei Maruja Eintopf dazu eigener Wein, Flan und Kuchen - Cadiar: 24 Euro im DZ, DU/WC; Fahrzeit: 5:59, 2169 Hm, 14-30(22)°C	30333
13.4.05	48	13.4	8:07	Cadiar: Frühstück in Hotelbar Bocadillo de Queso/Jamon Serrano - (Ort ohne Namen): Kaffeepause - (Bérchules) - Juviles - Trevélez: Mittagspause Kanninchen und Vino Costas, T_{max} - Pampaneira: 40 Euro im D/, DU/WC mit gr. Balkon; Fahrzeit: 3:35, 1063 Hm, 14-47(23)°C	30381

14.4.05	77	17.9	6:17	Pampaneira: Kein Frühstück, Baustelle - Carataunas: Kein Bar - Órgiva: Frühstück - Lanjarón: Ortsdurchfahrt : - - Béznar - Dúcal - (Padul) - Puerto del Suspiro del Moro: 860 m - Dílar - Gójar - Granada: 42 Euro im DZ, DU/WC; Fahrzeit: 4:18, 943 Hm, 10-35(25)°C	30458
15.4.05	89	19.1	6:03	Granada: Ruhetag für Michael; Frühstück in Bar auf dem Weg, zuerst bewölkt, dann sonnig - Pinos Genil - Güéjar Sierra - <u>GR460</u> - (Parador de Sierra Nevada): 2500 m - (2816 m): Nach 5. Trage-/Schneepassage Schneefelder - (Parador de Sierra Nevada) - <u>A395</u> - Granada: Mit Michael Besichtigung der Alhambra inkl. Palacio Generalife und Gärten; Fahrzeit: 4:38, 2294 Hm, 7-22°C	30547
16.4.05	94	18.5	10:21	Granada: Frühstück in Bar an Allee - Dúdar - Puerto Los Blancos: 1297 m - La Peza: Dulces kaufen, nach der Stadt essen - Cortes y Graena: Baños und Höhlenwohnungen - Purullena: Höhlenwohnungen in Felskulisse - Guadix: Bocado+Tinto-Stop an Kathedrale - (Anschlußstelle Autovia A92N: Für Fahrräder gesperrt, Bahnverkehr mit Talgo dürftig (einmal täglich) ohne Fahrradmitnahme, mit Michael ab Guadix per Bus nach Baúl, Gasolinera) - Bacor Olivar: Doppelstadt in Erosionslandschaft ohne Unterkunft : - - Cuevas del Campo: 36 Euro im DZ, DU/WC, Restaurant und Pizzeria Happy; Fahrzeit: 5:07, ca. 1336 Hm, 12-29-13°C	30641
17.4.05	88	17.1	8:20	Cuevas del Campo: Frühstück in Pizzeria Happy neben Hostal - (Pozo Alcón) - (Tiscar): Schlucht, Kloster - Puerto de Tiscar: 1189 m - Quesada: Dulces-Pause auf Dorfplatz - <u>A315</u> - <u>A322</u> : Olivenhaine - Cazorra: Mittagspause in Bar Bocado und Surtido Iberico, Tinto - Puerto de las Palomas: 1290 m - <u>A</u> - Arroyo Frio: DZ-Appartment, Wanne/WC inkl. Frühstück; Fahrzeit: 5:07, 1708 Hm, 11-38(18)°C	30729
18.4.05	94	18.3	7:40	Arroyo Frio: Frühstück kärglich, mit Bocado aufgefñllt, Wetter bedeckt/wolkig, dann einige sonnige Abschnitt, frisch; Park erst nett, dann ok - Tranco: Staumauer ok - Cortijos Nuevos: Kaffee+Bocado-Stop - (Abstecher): Segura de la Sierra: Castillo nett, Restaurant Gambas al ajillo+Tinto - Benatae - <u>JV7021</u> - (nichtstaubfreie Abkürzung) - <u>JV7051</u> - Torres de Albánchez: Lange Hotelsuche 40 Euro im DZ, DU/WC, nett; Fahrzeit: 5:07, 1378 Hm, 13-23°C	30823

19.4.05	120	16.8	10:22	Torres de Albábalanchez: Frühstück in Bar an Platz mit Kirche und Torre - (Puerto Abzweig JV7051): 1125 m - Génave: 825 m, Karte verloren und 200 Hm bzw. 4 km zurückgefahren, falschen Ausfahrt genommen - <u>N322</u> - El Moralico: Großes Gehöft:-(- <u>J6300/CM3127</u> - Albaladejo: Bar an der Kreuzung mit deutsch sprechendem Barkeeper, lecker Oliven aus eigenem Anbau - Montiel - Villanueva de Los infantes: Regelmäßige Bebauung in Altstadt, großer Platz mit Kirche, Bar mit lecker Toren+Kaffee, nett verschlafen - La Solana: Mit Glockengeläut aber ohne Bar - Manzanares: 33 Euro in einfachem DZ; Fahrzeit: 7:10, 1164 Hm, 11-34(20)°C	30943
20.4.05	141	19.6	10:47	Manzanares: Frühstück in Bar in Fußgängerzone - Villarubia de los Ojos: Bar am Platz draußen - Puerto los Santos: 790 m - <u>CM4169</u> : Ab Provinz Castilla y La Mancha schlechter Belag - Puerto: 1040 m - Urda: Pause in Bar mit einheimischem Video - <u>CM4116</u> - <u>N401</u> - (los Yébenes) - Orgaz: Nett mit Castillo und Kirche - Villaminaya - <u>Nichtstaubfreie Verbindung</u> - Chueca - <u>N401</u> - Burguillos de T. - Cobisa - Toledo: *** Hotel 65 Euro im DZ, DU/WC; Fahrzeit: 7:12, 1038 Hm, 10-32°C	31084
21.4.05				Ruhetag in Toledo	
22.4.05	86	21.9	5:38	Toledo: Frühstück in unserer Bar am Platz - Mocejón - Magán - (Yunclillos) - (Cedillo del Condado) - Humanes de Madrid: Tinto+Fisch-Bocadillo-Pause in einheimischer Bar - Fuenlabrade: Ab hier 26 km Stadtverkehr - Leganes - Madrid: Hostal 24 Euro im DZ, DU/WC am Gang; Fahrzeit: 3:55, 516 Hm, 15-32°C	31170
23.4.05	7			Bahnhofsanreise in Madrid	31177
24.4.05	11			Bahnhofswechsel in Paris, Stadtfahrt München	31188
				Summe	2055 km
25.4.05	3			Stadtfahrt München	31191
29.4.05	43			Darmstadt HBF - Darmstadt Hotel Regina; freies Training auf der Radrennbahn, Anmeldung und Startnummernausgabe (mit Annette Rathmann) schönes Sommerabend-Wetter	31234
30.4.05	80			Darmstadt: Radrennbahn, 500 m-Sprint, Ausscheidungsfahren, Warmfahren und Ausrollen (mit Annette Rathmann und Markus Imhof); effektiv ca. 43,98 Sekunden + 3 Runden Rennen gefahren; Darmstadt: Radrennbahn - Darmstadt HBF, Frankfurt HBF: Mit Michael zum Main (Maincafe) - Eckenheim	31314

1.5.05	78.66	37.74	2:05:04	Anreise Eckenheim - Sulzbach: MTZ +16; Jedermann-Rennen "Rund um den Henninger-Turm" im Rahmen der 1. Deutschen Hochschulmeisterschaft (Männer Lizenz), Fahrzeit: 2:04:55, 808 Hm, 21-33°C; Ziel am Henninger-Turm: Mit Markus, Gunnar, Jens? aus Bochum) und Annette - Maincafe: Mit Michael, Bettina, Kurt und Steffi - Eckenheim +12	31421
				Summe	233 km
3.5.05	61	29.0	2:11	RC Training: Mit Thomas, Christoph SL, Oskar, Philipp, Patrick, Ernst, Christian, Florian, u. a. +11; Fahrzeit: 2:06, Max.: 52.8, 21-12°C, 209 Hm	31493
24.5.05	70	26.8		RC Training: Mit Christoph, Ernst, Karl, Christian, Oskar, Herbert, Gerhard, Michael; Fahrzeit: 2:37, 24-11°C, 527 Hm; +11	31574
25.5.05				Anreise: München Oberländerstraße - Oettingenstraße - Bahnhof; +10, weiter mit der Bahn über Chur, ab dort mit Jan	31584
26.5.05	98	18.0	7:40	St. Moritz: Frühstücksbuffet sehr gut, Wetter super - Bernina Paß - Forcola di Livigno - (Livigno) - Passo d'Eira - Passo di Foscagno: Pasta-Pause - (Bormio) - Stilfser Joch: Hotel 50 Euro allein im DZ, DU/WC; Max.: 70.1, Fahrzeit: 5:27, 2894 Hm, 16-49°C, Auffahrt Stilfser Joch: 33-19°C	31682
27.5.05	128	17.9	10:16	Stilfser Joch: Frühstücksbuffet sehr gut, super Wetter, zuerst nur mit leichtem Gepäck - Pass Umbrail - Glurns - Prad - Stilfser Joch: Ab hier wieder mit komplettem Gepäck - Bagni Vecchi: Buffet-Pause im alten Bad - Bormio - S. Caterina Valfurva: Getränke-Pause, ab hier z. T. wolkig/bedeckt - Passo di Gavia - Ponte di Legno: 27 Euro EZ, DU/WC am Gang; Max.: 68.4, Fahrzeit: 7:10, 3194 Hm, 8-38°C	31810
28.5.05	101	22.1	ca. 7:14	Ponte di Legno: Ital. Frühstück, super Wetter - Passo del Tonale - (Forte ?) - Ponte Mostizzolo: Mittagspause mit Pasta - Revo - Fondo - Mendelpass - St. Michael/Eppan: 37 Euro allein im DZ; Max.:64.8, Fahrzeit: 4:34, 1625 Hm, 16-35°C	31911
29.5.05	123	20.7	ca. 7:00	St. Michael/Eppan: Frühstücksbuffet sehr gut, super Wetter - Bozen - (Val d'Ega) - Karerpass: 1752 m, Getränkepause - Canazei - Passo di Sella: 2257 m, Kaffee+Kuchen-Pause - St. Ulrich - Klausen - Brixen: Bahnhof/Tennis-Klaue; Max.: 62.1, Fahrzeit: 5:58, 2490 Hm, 17-34 °C; Abreise nach München HBF - Oberländerstraße, +3	32037

				Summe	463 km, 10203 Hm	
31.5.05	86	26.1		RC-Training mit u. a. Dennis, Kurt, Christoph, Michael, Thomas, Christian, Sebastian; Fahrzeit: 3:19, 12-19°C	32123	
7.6.05	73	28.1		RC-Training mit u. a. Michael, Thomas, Sebastian, Christoph, Kurt, Christian, Dennis, Patrick, Herbert, Gerhard; Fahrzeit: 2:37, $T_{min} 8^{\circ}C$; +6	32202	
9.6.05	74	30.5		RC-Training mit Christoph, Sebastian, Dennis und Patrick; Max.: 55.9, Fahrzeit: 2:26, 14-10°C, Puls ave 118, Puls max 165, 448 Hm; +11	32287	
10.6.05				Anreise zum 35. Gran Fondo Internazionale di Ciclismo mit dem Taxi-Haidhausen-Turan mit Christoph (SL), Michael und Thomas (Juanitas) über Sterzing (Mittagspause) nach Mailand Rozzano in's Forum Hotel, 50 Euro/Person im DZ inkl. Frühstück		
11.6.05				Überführungsfahrt des Turan nach Sanremo zum Hotel Graziella, dort Mittagspause, Rückfahrt in's Forum Hotel mit Bahn und Taxi, abends Pizzeria		
12.6.05	294	32.5	10:44	Frühstück 5:30 mit Pasta, Cappuchino und Croissant, 7:00 Start an der Kart-Bahn 'Big'; Wetter wolkig/sonnig/bewölkt, trocken: Rozzano - Binasco - Certosa di Pavia - Pavia - (Ticino) - (Po) - Bressano - Casteggio - Voghera - Pontecurone - Tortona - Pozzolo Formigalo - Novi Ligure - Capriata d'Orba - Ovada - Rossiglione - Campo Ligure - (Schaltungszugriff bei Thomas) - Masone - Passo del Turchino: 532 m, Pause - Voltri - Arenzano: Christoph fährt nach mir wieder an Michael und Thomas dran - Varazze - Savona - Vado Ligure - Spertorno: Verpflegung bei ca. 205 km - Finale Ligure - Albenga - Alassio - (Capo Mele) - (Capo Cerve: Verpflegung) - (Capo Berta) - Imperia - San Lorenzo al Mare: Abzweig zur Cipressa, ab hier Fahrt auf eigene Rechnung; Michael fällt zurück, Thomas schließt zu Christoph und mir auf, ich setze mich von Christoph und Thomas langsam ab; Erster auf der Cipressa - Santo Stefano al Mare - Riva Ligure - Arma di Taggia - Poggio: Als Erster durchs Ziel; Christoph +1, Thomas +2, Michael +8 Minuten - Sanremo (Arrivo): Pasta-Party, 17-36°C, 1707 Hm, Fahrzeit: 8:54, Max.: 60.4, Brutto-Schnitt: 29.3; +4, Hotel Graziella 35 Euro im DZ, Frühstück 5 Euro, Abendessen in Pizzeria	32585	

13.6.05				Frühstück italienisch, Heimfahrt über Terlan mit Mittagspause	
16.6.05	83	30.1		RC-Training mit u. a. Thomas, Michael, Christoph, Manfred, Sebastian; Max.: 59.9, Fahrzeit: 2:47	32668
17.6.05	48	24.6		BZF Vereinsrennen Weihermühle: München - Kleindingharting - Deining - Egling - Ascholding - Weihermühle: Mit Oskar, Tanja, Matthias, Martin, Christoph, Gerd, Michael, Horst u. a. - Harmating: Biergarten; Rückfahrt mit Michael im BMW-Cabrio; Max.: 67.1, Fahrzeit: 1:57	32716
19.6.05	159	25.0	13:15	Grünpunkt-Tour, ab Oberländerstraße mit Christoph, Sebastian, Thomas und Michael zur Großhesseloher Brücke, weiter mit Hartmut, Manfred, Volker und Wolfgang - Holzkirchen - Osterwarngau - Dürnbach - Gmund - <u>Tegernsee</u> - Tegernsee - Rottach-Egern - Hufnagelstube - Rottach-Alm - (Wanderparkplatz): Höhe 1300 m, ab hier Wanderung - unterhalb des Blankenstein-Massivs: Volker kehrt um - Risserkogel: 1825 m - Abstieg über Röthenstein-Alm - (Wanderparkplatz): Ab hier wieder mit dem Rad - Moni-Alm: Einkehr mit Rahmschwammerln mit Knödel, Weißbier, Käsekuchen und Haferl Kaffee, ab hier wieder mit Volker, T_{max} - (Valepp) - Spitzingsee - Spitzing-Sattel: 1128 m - (V_{max}) - Neuhaus - (Schliersee) - Miesbach - Wall - Reitham - Osterwarngau - Holzkirchen - Otterfing - Altkirchen - Oberbiberg - (Kugler-Alm): Einkehr mit Kartoffelknödeln, Blaukraut und Weißbier, ab hier individuelle Heimfahrt - Oberländertsraße: Max.: 77.1, Fahrzeit: 6:22, 13-30-38°C, insgesamt 2092 Hm, +6	32881

21.6.05	81	31.8		RC-Training mit Sebastian, Christoph, Oskar, Michael, Thomas, Udo, Christian, Wolfgang, Ernst, Dennis u. a.; Max.: 60.4, Fahrzeit: 2:33, +10, 20-29°C, 419 Hm	32972
23.6.05	76	32.5		RC-Training mit Oskar, Wolfi, Sebastian, Ulli (,Thomas, Michael, Ulli, Hartmut (,Ernst u. a.)); Max.:67.1, 2:20, +11, 22-28°C, 412 Hm	33059
26.6.05				Stadtfahrt München zum 24h-MTB-Rennen auf dem Olympiagelände, Ausklang im Taxis-Biergarten; mit Martin, Christoph, Thomas, Tanja, Richard, Matthias und Thomas; +18	33077
30.6.05	75	30.2		Rc-Training; Max.: 53.7, Fahrzeit: 2:29, 23-17°C, 286 Hm, +11	33163
1.7.05				Anreise mit der S-Bahn nach Pöcking-Possenhofen: Hotel zur Post 48 Euro im EZ, DU/WC inkl. 'Etagen-Frühstück' (naja), dort auch Abendessen, +2	33165
2.7.05	436	27.4	19:23	Pöcking Hotel Abfahrt 2:20 zur Gartenstraße 12: Mit Horst, Thomas, David und Daniel - Penzberg - Kochel - (Walchensee): Erste Helligkeit - Krün - (Zirlerberg) - Innsbruck - Matri: Frühstückspause im Cafe - (Brenner) - Sterzing - Franzensfeste - <u>S49</u> - Bruneck - Toblach - Cimabanche: Spaghetti-Pause - Cortina - Zuel - Tai di Cadore - Longarone: Bar-Pause - Ponte nelle Alpi - Vittorio Veneto: Nette Stadtdurchfahrt - Conegliano - Treviso - Mestre: Hotel 32 Euro im 3er, Wanne/WC inkl. Frühstück, Abendessen mit doppelt Pizza/Rotwein, Fahrzeit: 15:53, Max.: 74.5, 3225 Hm, 8-31°C, +2	33603
3.7.05				Mestre: Frühstücksbuffet sehr gut - Fahrt nach Venedig Bahnhof: Ticketkauf, Rad in der Gepäckaufbewahrung, Vaparetto-Fahrt nach S. Marco, Stadtbummel, mittags Pizza/Pasta, Bahnrückfahrt mit 5 Rädern im Abteil, +12	33615
14.7.05	77	29.2		RC-Training mit Ernst, Julia, Christian u. a.; Max.: 55.5, Fahrzeit: 2:37, +11, 28-19°C, 321 Hm	33703
16.7.05	(196)	31.0		Vereinstour mit BZF, wolkig, warm: Bahn-Anreise mit Martl und Joa München - Bad Tölz mit u. a. Oskar, Franz, Christian, Manfred, Tanja, Matthias, Christoph, Sebastian, Philipp, Gerd - Fleck: BZF 7 km, 400 Hm; weiter ohne Martl, Sebastian (Speichenriß), Oskar, Matthias, Tanja - Vorderriß - Hinterriß - Eng: Mittagessen im Gasthof (Tris), heftiger Regenschauer - (gleicher Rückweg) - Bad Tölz: Weiter nur mit Joa, Paarzeitfahren - Bichl - Obersöchering - <u>B2</u> - Huglfing - Peißenberg - Hohenpeißenberg - Peiting: Gasthof Zechenschänke 26 Euro im EZ, DU/WC, mit Frühstück; Abendessen Spätzle und Hirschkalbbraten; Fahrzeit: 5:34, Max.: 62.7, 1663 Hm, 18-29°C, +3	33902

17.7.05	213	30.5		Pfaffenwinkel-Rundfahrt, sonnig, heiß, Peiting: Frühstück ok mit Joa, Anfahrt Eissporthalle, Einschreiben mit Horst, Rundfahrt mit Thomas, Michael, Gerd; später gute Gruppe mit Stefanie (Arbeitskollegin von Christian bei S&M) und Markus u. a., Bahnrückfahrt; Max.: 68.9, Fahrzeit: 7:00, 18-34°C, 1912 Hm; +13	34128
26.7.05	84	28.7		RC-Training; Fahrzeit: 2:55, 29-17°C, 637 Hm, +6	34218
28.7.05	57	30.0		RC-Training, anschl. mit Michael im Osteria Little Italy; Fahrzeit: 1:55, 32-26°C, 270 Hm	34275
30.7.05				Rad- und Auto-Anreise mit Uli und Gerhard und Christoph nach Terlan zum Giro Dolomiti mit Manni, Martl, Horst, Falko, Christoph, Romeo, Kurt, Gerhard, Uli, Matthias, Tanja, Christian, Thomas, Thomas; Fahrradtransport durch Horst, +6	34281
31.7.05	112			1. Etappe (Bewölkt, Regen): Bozen - Andrian - Nals - Vilpian - Bozen - Jenesien (gezeitet: 0:43:53.95, 10 km, 797 Hm, Ø 8 %, Ø 13,7 km/h) - Valas - Mölten - Voran - Haffling - Meran - Bozen; +22 (Terlan - Bozen - Terlan), 35-14°C, 1899 Hm, Puls ave 112, Wasserschaden am Tacho	34415
1.8.05	139	24.7	8:17	2. Etappe (Sonne): Bozen - Meran - Naturns - Karthaus - Kurzras (0:42:29.95, 14.5 km, 736 Hm, Ø 5 %, Ø 20.5 km/h) - Naturns - Meran - Bozen; +22, Fahrzeit: 5:37, 16-30°C, 1971 Hm, Puls ave 117	34576
2.8.05	159	21.5	10:15	3. Etappe (Sonne, Wolken, Regen): Bozen - Weidbruck - Wolkenstein - Grödner Joch - Corvara - P. Campolongo - Arabba - Pordoi Joch (0:32:28.05, 10 km, 637 Hm, Ø 6.4 %, Ø 18.5 km/h, Puls ave 155) - Bivivo Sella - Sella Joch - Wolkenstein - Weidbruck - Bozen; +22, Max.: 63.2, Fahrzeit 7:22, 3564 Hm, 12-30°C, Puls ave 92	34757
3.8.05	57	20.9		Ruhetag (Sonne): Terlan - St. Michael: Pizzapause - Girlan - Bozen - Girlan - Eppan - Terlan; Max.: 58.8, Fahrzeit: 2:44, 25-37°C, 727 Hm	34814
4.8.05	98	20.9		4. Etappe (Sonne, kalt): Autoanreise nach Toblach - Schluderbach - Misurina - Rif. Auronzo Tre Cime (0:30:37.30, 7.5 km, 564 Hm, Ø 7.5 %, Ø 14.7 km/h, Puls ave 159) - Misurina - Auronzo - P. S. Antonio - Padola - Kreuzberg P. - Innichen - Toblach; +3, Max.: 76.5, Fahrzeit: 4:23, 11-27°C, Puls ave 109, 2283 Hm	34915

5.8.05	95	20.6		5. Etappe (Sonne): Bozen - Auer - P. S. Lugano - Tesero - Pampeago (0:36:02.30, 7.5 km, 757 Hm, Ø 10.1 %, Ø 12.5 km/h, Puls ave 159) - Stava - Chiusa - Lavaze Joch - Bircha-bruck - Bozen; +22, Max.: 82.8, Fahrzeit: 4:38, 14-36°C, 2210 Hm, Puls ave 125	35032																																																	
6.8.05	96	26.5		6. Etappe: Bozen - Sigmundskron - Girlan (0:08:15.80, 3 km, 184 Hm, Ø 6.1 %, Ø 21.8 km/h) - Eppan - Tramin - Mezzocorona - Auer - Bozen; +22, Max.: 53.2, Fahrzeit: 3:36, 206 Hm	35150																																																	
Summe				875 km, 12860 Hm																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Etappe</th> <th>Ziel</th> <th>km</th> <th>Ø-%</th> <th>Ø-$\frac{km}{h}$</th> <th>Platz</th> <th>Bemerkung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Jenesien</td> <td>10.0</td> <td>8.0</td> <td>13.7</td> <td>117</td> <td>Während Zeitnahme fotografiert</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Kurzras</td> <td>14.5</td> <td>5.1</td> <td>20.5</td> <td>121</td> <td>Anfangs zu verhalten angegangen</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>P. Pordoi</td> <td>10.0</td> <td>6.4</td> <td>18.5</td> <td>88</td> <td>Bewußt voll gefahren</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Rif. Auronzo</td> <td>7.5</td> <td>7.5</td> <td>14.7</td> <td>109</td> <td>Zum Schluß schlecht gefühlt, am Limit</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Pampeago</td> <td>7.5</td> <td>10.1</td> <td>12.5</td> <td>92</td> <td>Gleichmäßig mit Schlußspurt</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Girlan</td> <td>3.0</td> <td>6.1</td> <td>21.8</td> <td>124</td> <td>Ausgewert: Lief gleichmäßig mittel</td> </tr> </tbody> </table>						Etappe	Ziel	km	Ø-%	Ø- $\frac{km}{h}$	Platz	Bemerkung	1	Jenesien	10.0	8.0	13.7	117	Während Zeitnahme fotografiert	2	Kurzras	14.5	5.1	20.5	121	Anfangs zu verhalten angegangen	3	P. Pordoi	10.0	6.4	18.5	88	Bewußt voll gefahren	4	Rif. Auronzo	7.5	7.5	14.7	109	Zum Schluß schlecht gefühlt, am Limit	5	Pampeago	7.5	10.1	12.5	92	Gleichmäßig mit Schlußspurt	6	Girlan	3.0	6.1	21.8	124	Ausgewert: Lief gleichmäßig mittel
Etappe	Ziel	km	Ø-%	Ø- $\frac{km}{h}$	Platz	Bemerkung																																																
1	Jenesien	10.0	8.0	13.7	117	Während Zeitnahme fotografiert																																																
2	Kurzras	14.5	5.1	20.5	121	Anfangs zu verhalten angegangen																																																
3	P. Pordoi	10.0	6.4	18.5	88	Bewußt voll gefahren																																																
4	Rif. Auronzo	7.5	7.5	14.7	109	Zum Schluß schlecht gefühlt, am Limit																																																
5	Pampeago	7.5	10.1	12.5	92	Gleichmäßig mit Schlußspurt																																																
6	Girlan	3.0	6.1	21.8	124	Ausgewert: Lief gleichmäßig mittel																																																
9.8.05	85	30.5		RC-Training mit Christoph, Sebastian, Stephanie Freitag, Christian, Michael, Daniel, Joa u. a.; Fahrzeit: 2:46, Max.: 64.8, 469 Hm, 24-13°C	35235																																																	
11.8.05	49	27.3	2:10	RC-Training mit Stephanie, Christian, Michael, Ernst, Hartl u. a.; Fahrzeit: 1:49, Max.: 61.5, 197 Hm, 26-17°C, Puls ave 93, Puls max 175	35284																																																	
12.8.05	89	27.5	5:59	München - Großhadern: Thomas Marx im Krankenhaus besucht nach verunglückter TransAlp - Schäflarn: Brücke gesperrt - Har-mating: ESF verpaßt - München: Duschen, Umziehen und Zugfahrt ...; Fahrzeit: 3:15, Max.: 65.4, 31-15°C, +3	35376																																																	
13.8.05	124	22.0		... mit Nicole (Nicolchen) und Sabine (Bie-ne) u. a. im Urlaubsexpreß nach Bologna, Umstieg nach Turin Lingotto: Frühstück in Bar, Sonne - la Loggia - Vinovo - Piobesi Torino - Castagnole Piemonte - Virle Piemonte - Vigone: Vino Bianco am Kirchplatz - Villafranca Piemonte - Carde: Poüberquerung - Saluzzo: Pizza-Pause - Scarnafigi - Monasterolo di Savigliano - Cavallermaggiore - Bra: Penny-Pause - (Cherasco) - La Morra: Vinbar bei Marisa - Barolo - Castiglione Falletto: Bar La Ter-razza da Renza mit gemischtem Teller, Über-nachtung bei Renata im Le Torri, 45 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstücksbuffet; Fahrzeit: 5:38, Max.: 55.0, 26-36°C, 630 Hm	35500																																																	
14.8.05	215	20.2	14:10	Castiglione Falletto: Frühstück auf Terrasse sehr gut, Sonne/Wolken - Marengo - (Sinio) - <u>Alte, nicht verzeichnete Straße mit 10 Kehren</u> - Cerretto Langhe - Cravanzana - Torre Bor-mida - Cortemilia - Serole - Spigno Monferra-to: Mittagessen im Ristoro Regina mit Antipa-sto/Primo+Dolcetto - Pareto - Mioglia - Mio-gliola - (Ponte Erro) - Sassello - Palo - Urbe - Vara Inferior - -Superior - Passo del Faiallo: 1061 m, in Wolken, T_{min} - Passo del Turchino: 532 m - Mele - Voltri - Genua - Nervi - Recco - Camogi - Ruta - Rapallo: Alle Hotels voll, auch 4* - Chiavari: Abendessen chin. Hong Kong-Style - Sestri Levante: EZ Zimmer der Ferrovia Hotel Elisabetta 74 Euro, DU/WC inkl. Frühstück; Fahrzeit: 10:38, Max.: 70.1, 17-32°C, 3258 Hm	35715																																																	

15.8.05	112	19.0	9:33	Sestri Levante: Frühstück gut, Sonne - Riva - (Tunnel: 2 Minuten offen, 18 Minuten gesperrt; Minimal- 40, Maximalgeschwindigkeit 60 km/h, für Fahrräder verboten, stockdunkel und z.T. mit Kurven, V_{max}) - Moneglia - (Tunnel: Dito) - Deiva Marina - Levanto - (Mittagspause in Bar mit Panini con Formaggio, Pomodoro, Vino Bianco) - Corniglia: Bahnfahrt nach Riomaggiore - La Spezia - S. Terenzo - Ameglia - Marina d Carrara - Carrara Avenza: Bahnrückfahrt über Florenz (Km 131 Lastminute 15 Agosto No Cambio No Rimborso für 1 Euro) nach München; Fahrzeit: 5:54, Max.: 56.4, 21-49°C, 1535 Hm, +2	35829
16.8.05				München HBF - Oberländerstraße, ; +3	35832
				Summe	459 km, 5423 Hm
18.8.05	69	29.4	2:22	RC-Training mit Ernst, Christian Gebauer und letztmalig Stephanie; +11, Max.: 67.1, Fahrzeit: 2:21, 406 Hm, 26-16°C	35912
26.8.05				Radsprint in's Wochenende, Delbrück im Rahmen des paragon OWL-Cup: Ca. 25 km Warmfahren und ca. 7 km Rennen, +3	35947
27.8.05	108	26.0		1. Rennradtour mit Dirk! Paderborn: Lindenberg, Sonne/Wolken - Wewer - Wewelsburg - (Gut Böddecken) - Kloster Dahlheim: Mittagessen mit Klostermarkt - Herbram - Dahl - (Haxtergrund): Wehlers, Kaffee+Kuchen-Pause - Borchen - Wewer - Paderborn: Lindenberg - Wewer - <u>B1</u> - Salzkotten: Verner Str.; Fahrzeit: 4:09, Max.: 62.7, 949 Hm, 17-34°C, +2	36057
28.8.05	37	26.8	3:34	Salzkotten: Sonnig - Paderborn: Radrennen Rund um die Energie; Anja, Jan, Dietmar, Kornelia, Bernd, Grunwald - Salzkotten; Max.: 45.4, Fahrzeit: 1:24, 22-31°C, 104 Hm	36094
2.9.05				Anreise nach Patras: München Oberländerstraße - HBF ... ; +3	36097
3.9.05				... - Venedig: HBF, Besuch von Murano, Fähre - Patras; +3	36100
4.9.05				Patras: Fähre - Hotel; +3	36103
5.9.05	129	23.6	6:58	Patras: Sonne - Rio - (neue Brücke) - Antirio: Kaffee-Pause am Fähranleger - Platanitis Nafpaktos: Kaffee-Pause am Hafen - <u>E65</u> - Glifada - Spilia: Frühstückspause - Agios Nikolaos - <u>Coastal route</u> - Eratini - (Glaxidi) - (Itea) - (Hrisso) - Delfi: 60-50-40-30 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstück; Mittagessen, Ausgrabungen; Fahrzeit: 5:28, Max.: 63.7, 1297 Hm, 22-34°C	36232

6.9.05	144	22.6	10:26	Delfi: Wolken/Sonne - Hrisso - (Itea) - Agia Efthymia - Eratini - <u>Coastal route</u> - Agios Nikolaos: Ankunft 12:40, Abfahrt der Fähre 12:00 und 15:30, Mittagessen im Ort - <u>Fährfahrt nach Egio - (Valimitika) - Nicht staubfreie Straßen/Flußbettdurch-/Brückenunterquerungen</u> - Diakofto - Xylokaastro: 30 Euro im DZ, DU/WC mit Balkon ohne Frühstück; Max.: 57.8, Fahrzeit: 6:22, 1342 Hm, 19-36°C	36376
7.9.05	159	22.9	10:14	Xylokaastro: Sonne, Kaffee ausgegeben - Kiato - (Korinth) - Examilia: Kaffee-Pause - Loutro Elenis - Nea Epidauros - (Palea Epidauros) - Epidauros: Ausgrabungen - Ligourio - Nauplia: Frappe-Pause am Hafen - Tirintaha - Agia Triada - Mykene: 25 Euro im DZ, DU/WC über'n Gang inkl. Frühstück; Max.: 61.5, Fahrzeit: 6:56, 1425 Hm, 22-39°C	36535
8.9.05	106	19.9	7:48	Mykene: Besichtigung der Ausgrabung, +4; Frühstück, Sonne - Fithi - Koutsopodi - Sterna - Lirika - Kaparelli - <u>Autobahn E65</u> : 1.4 km 2-spuriger Tunnel - (Nestani) - (Milia) - Levidi: Mittagspause - Butiva - Karkalou: Frappe-Pause - Langadia: 30 Euro im 3er-Zimmer, DU/WC ohne Frühstück; Max.: 58.3, Fahrzeit: 5:20, 1574 Hm, 24-42°C	36645
9.9.05	59	23.5	ca. 4:00	Langadia: Sonne - Stavrodromi: Frühstück mit Brot, Käse und Kaffee - Olympia: 30 Euro im DZ, DU/WC inkl. Frühstück, Ausgrabungen/Museum; Max.: 69.5, Fahrzeit: 2:31, 478 Hm, 18-35°C	36704
10.9.05	153	24.1	9:35	Olympia: Sonne - <u>Old national road</u> - Platanos - (Pyrgos) - Katakolo: Frappe-Pause am Hafen, Leuchtturm - (Skafidia) - Mirtea - Kardamas - Amaliada - Savalia - Gastoumi - Lehena - <u>E55</u> - Sageika - Kato Ahaia - Vrahneika - Rogitika: Essen im Strandrestaurant - Paralia - Patras: Max.: 55.0, Fahrzeit: 6:19, 592 Hm, 22-39°C	36857
11.9.05				Patras - Venedig - HBF - München - Oberländerstraße; +5	36862
				Summe	768 km, 6708 Hm
(9.9 Eurocent pro km)					
22.9.05	62	29.0		RC-Training; 191 Hm, 17-12°C, Fahrzeit: 2:09, Max.: 63.7	36924
25.9.05	109	29.2	5:56	Tour rund um den Kirchsee München: Sonnig - Waldhaus: Weiter mit den Juanitas, Jens und Krusetti - Kirchbichl: Brotzeitpause - Endlhausen: Jens verläßt uns; Kaffee+Kuchen-Pause, Kellerbier - Waldhaus - Zoo: Die Juanitas und Krusetti verlassen mich - Oberländerstr.; Fahrzeit: 3:44, Max.: 66.0	37033

6.10.05	64	30.9		Trainingsausfahrt mit Michael und Thomas; Fahrzeit: 2:04, 20-12°C 359 Hm	37097
28.10.05				Jan abends am Bahnhof abgeholt, Abendessen im Sendlinger Augustiner, M740AV konfiguriert	
29.10.05	177	25.3	8:23	Allerheiligen-WE mit Jan. München: Nebel bis Kugleralm, dann nur Sonne! - Otterlohn - Brunthal - Hofolding - <u>Zeitfahrtrainingsstrecke</u> - Otterfing - Kreuzstraße - Valley-Unterdarching - (Mangfall-Autobahnbrücke) - Weyarn: Kaffee+Kuchen-Pause bei km 50 - (Miesbach) - Parsberg - Hundham: Abfahrt mit Ausblick! - Bad Feilnbach - Brannenburg - Degerndorf - Nußdorf - Erl - Niederndorf - Walchsee: Kaffee+Kuchen-Pause mit Seeblick bei km 115 - (Kössen) - Griesenau - St. Johann i. Tirol - Hochfilzn: Griesenpaß (963 m) - Saalfelden: 53,5 Euro im DZ in Einzelbelegung im 4* Hotel mit Sauna inkl. Frühstück; Fahrzeit: 7:00, Max.: 71.9, 1401 Hm, 9-32-8°C	37274
30.10.05	114	19.7	7:47	Saalfelden: Bis Zell am See dichter Nebel, dann nur Sonne! Frühstücksbuffet super - (Bruck) - Fuscher Törl (2428 m): Pause mit Jan - (Hütte am See): Kaffee+Kuchen-Pause - Hochtor (2505 m) - Heiligenblut - Winklarn - Iselsbergpaß (1204 m) - Dölsach - Lengberg - Nikolsdorf - Oberdrauburg: 33 Euro im DZ in Einzelbelegung mit Frühstück; Fahrzeit: 5:48, Max.: 77.1, 2425 Hm, 3-22-5°C	37388
31.10.05	113	17.8	7:47	Oberdrauburg: Frühstück ok, Sonne/Wolken/bewölkt/Sonne - (Personal- ausweisbringdienst) - Gailberg Sattel (982 m) - Kötschach - Mauthen - Plöckenpaß (1360 m): Kaffee+Brioche-Pause - Paluzza - (Sutrio) - Cercivento - Ravascletto: 950 m - Comeglians: Pasta-Pause - Prato Carnico - Pesariis - Forcella Lavardet (1542 m) - Sella die Razzo (1760 m) - Sauris - La Maina - Ampezzo: 55 Euro im DZ in Einzelbelegung mit Frühstück, Halloween-Party im Orte! Fahrzeit: 6:21, Max.: 67.7, 2797 Hm, 3-12°C	37501
1.11.05	175	25.2	8:39	Ampezzo: Frühstück ital., bewölkt/Schauer - Forcola di M. Rest (1052 m) - Tramonti di Spora: Kaffee+Rosso-Pause in der Locanda - Tramonti di Sotto - Meduno: Ab hier flach - (Maniago) - (Vajont) - S. Leonardo Valcellina: Kaffee, Brioche+Toast-Pause - San Foca - San Quirino - Nogheredo - Roveredo in Pinao - Ronche - Brugnera - Gaiarine - (Fontanelle) - Ormelle - Roncadelle - Ponte di Piave: Kaffee+Brioche-Pause - (Monastier di Treviso) - Roncade - Quarto d'Altino - S. Liberale - Dese - Mestre - Venedig: 45 Euro im DZ mit Frühstück to go; Fahrzeit: 6:56, Max.: 61.0, 1076 Hm, 7-16°C	37676

2.11.05				Bahn-Rückfahrt Venedig - Verona - München, +3	37679
				Summe 582 km, 7699 Hm	
6.1.06	103	21.3	5:18	München: Bewölkt - Gauting - <u>Würmtal</u> - Starnberg - Andechs - Fischen - Dießen - (Müsliriegen-Pause) - Rott - Reichling - Epfach - Denklingen - Dienhausen - Osterzell-Mauerstetten - Kaufbeuren: Hotel Hirsch, 42 Euro im EZ, DU/WC, inkl. Sauna und Frühstücksbuffet (reduziert wegen Baulärm auf 21 Euro); 856 Hm, 0–3°C, Fahrzeit: 4:51, Max.: 41.1	37782
7.1.06	102	20.5	6:34	Kaufbeuren: Sonnig - Obergünzburg - Probstried - Altusried(?): Kaffee-Stop - Friesenhofen - Beuren - Ratzenried: Suppen-Pause im Gasthof Zum Ochsen - Wangen - Tettngang: Hotel Rosengarten, 46 Euro im DZ, DU/WC, inkl. Sauna und Frühstücksbuffet, abends Kronen Brauerei und Spätburgunder Meersburger Bengel sowie Karnevalsparty im Zunfthaus; 999 Hm, Fahrzeit: 5:00, Max.: 48.9, 0–9°C	37884
8.1.06	34	19.7	3:34	Tettngang: Hochnebel - Friedrichshafen: Tee-Pause im Eiscafe - Immenstaad - Hagnau - Mersburg: Bodenseefelchen und Meersbrger Müller-Thurgau - Daisendorf: Besuch bei Huchts; Fahrzeit: 1:45, Max.: 43.8, 179 Hm, 0–4°C; Fahrt nach Uhldingen-Mühlhofen zum Bahnhof +5	37923
				Summe 244 km, 2034 Hm	
3.2.06	84	23.5	4:02	München: Sonne, 7°C - Grünwald - Wolfratshausen - <u>Loisachtal</u> - Penzberg - Großweil - Kochel - <u>Kochelseestraße</u> - Walchensee: Hotel "Zum Schwaigerhof" 35 Euro im EZ, Du/WC inkl. Frühstück; Fahrzeit: 3:35, Max.: 51.8, 649 Hm, 7- -2°C	38007
4.2.06	109	21.8	6:36	Walchensee: Frühstücksbuffet gut, Nebel - Wallgau: Sonne - Krün - Mittenwald: -9°C - (Seefeld): Kaffee-Pause, 12°C - Innsbruck: -2°C - Gries: Käsespätzle-Pause mit Kaffee und Bier, 20°C- Brenner: +2°C- (+5°C) - Sterzing: Pension Villa Maria 30 Euro im EZ, DU/WC inkl. Frühstücksbuffet; Fahrzeit: 5:02, Max.: 67.7, 1448 Hm, -9-21°C	38116
5.2.06	88	20.8	6:29	Sterzing: Frühstück sehr gut, Sonne - Kalch: -5°C, ab hier 10% - Jaufenhaus: Kaffee+Kuchen-Pause, 23°C- Jaufenpaß: 2094 m - St.Leonardo: 9°C - Meran - Terlan: Tiroler Schlutzkrופן im Schützenwirt mit Teroldego - Bozen: Abfahrt EC 16:31; Fahrzeit: 4:13, Max.: 57.3, 1388 Hm, -7-23°C; +2	38206

				Summe	283 km, 3485 Hm	
19.2.06	144	25.9	6:39	München: Sonnig - Grünwald - Straßlach - Groß- - Kleindingharting - Ludwigshöhe: Alpensicht! - Deining - Egling - (8-9°C) - Moosham - Schalkofen - Harmating - Humbach - Dietramszell - Obermühlthal - Ellbach - (Bad Tölz) - Greiling - Reichersbeuren - Waakirchen - Finsterwald - Bad Wiessee: Kaffee+Kuchen-Pause im Cafe Schwaiger, T_{max} 23°C, 40 Min. - (10-11°C) - Rottach-Egern - Tegernsee - Gmund - Dürnbach - Bürg - Oberwarngau - Lochham - (100 km: Ø25.1, schwerer Verkehrsunfall, Umleitung) - Holzkirchen - Otterling - Baiernrain - Berg - Kolbing - Endlhausen - Oberbibierg - Deisenhofen - Taufkirchen - Unterhachingen - Giesing - München: Oberländerstraße; Fahrzeit: 5:35, Max.: 58.8, 884 Hm, 5-23°C	38350	
19.3.06	88	21.9	6:21	München: Sonnig - Giesinger Waldhaus: Weiter mit Philipp und Thomas - Taufkirchen - Brunthal - Hofolding: Weiter mit Tanja und Matthias - Otterfing - Kreuzstraße: Weiter ohne Tanja und Matthias - Sollach - Valley - Unterdarching - (Mitterdarching) - (Mangfallbrücke) - Weyarn - Miesbach: Weiter ohne Philipp - Parsberg - Leitzach: Brotzeit-Pause, T_{max} in der Sonne - Fischbachau - Spitzingsee: Kaffee+Kuchen-Pause - Neuhaus: Zugröckelfahrt mit der BOB; Max.: 74.5, Fahrzeit: 4:01, 924 Hm, 4-10-30°C, +1	38439	
24.3.06				München Oberländerstraße - HBF: Nachtzug nach Florenz (Radabteil); +3	38442	
25.3.06	145	20.2	10:11	Florenz: Teilweise bewölkt - (Arcetri) - Impruneta - Ferrone - <u>Greve-Tal</u> - Greve in Chianti: Bewölkt, Markt überlaufen - Campana/Panzano: Bar-Pause mit Pane/Pecorino, Biscottini, Cappuchino und Vino rosso; leichter Nieselregen - Castellina in Chianti: Leichter Nieselregen, Cappuchino-Pause - Quercegrosso: Chianti Classico-Pause - Siena: Mittagspause in Trattoria Papei hinter'm Rathaus; leichter Nieselregen, verfahren - (Grotti): Trocken - (Casciano) - Vescovado - (Castelnuovo Trancredi) - (Bibbiano) - Buonconvento - Montalcino: Albergo am Piazza Cavour 40 Euro im DZ, DU/WC, Abendessen im Il Moro, Weinprobe im Caffè la Fortezza; Fahrzeit: 7:12, Max.: 73.8, 9-11-(17)°C, 2383 Hm	38587	

26.3.06	124	20.1	8:31	Montalcino: Sonne, Wolken/Nebel im Tal, Frühstück im Caffè la Fortezza - (Villa Grep-po) - (S. Antimo) - Castelnuovo dell'Abate - Monte Amiata - Seggiano - Castel del Piano - Arcidosso: Stadtdurchfahrt, Café-Pause - S. Fiora: Pane e formaggio, latte-Pause; T_{max} -Bagnolo - Piancastagnaio - Villa Sforzesca: http://www.kaosmos.it/cdt/de/sforzescaRocche.html - S. Giovanni delle Contee - (Proceno) - Acquapendente - Castel Viscardo: Lambrusco-Pause - Orvieto: Stadtrundfahrt, Dom, Café, Sonnenuntergang, Pizzeria Charlie mit Paulaner Salvator, Nachtzug nach München; +5, Fahrzeit: 6:14, Max.: 62.7, 11-20-(31)°C, 2189 Hm	38716
27.3.06				München HBF - Oberländerstraße; +3	38719
(9.6 Eurocent pro km)					
28.3.06	9	22.2		Stadtfahrt München: Tegernseer Landstraße, Aral, Hochdruckreiniger; Schaltzug hinten gewechselt (9 von 13 Litzen gerissen), Bremsklötze vorne u. hinten gewechselt, Reifen vorne u. hinten gewechselt	38728
1.4.06	90	25.0	5:20	München: Heiter - Feine Fahrräder - Säbener Platz - Oberländerstraße - Römerstraße: Weiter mit Thomas - Feldmoching - (Regattastrecke) - Badersfeld - Hackermos - Ampermoching - Purthof - Reipertshofen - (Röhrmos) - (Vierkirchen) - Rettenbach - Biberbach - Lotzbach - Ampermoching - Lotzbach - Mariabrunn: Einkehr in der Schloßwirtschaft mit Hellem und Rehgulasch mit hausg. Spätzle, T_{max} - Lotzbach - Ampermoching - Hackermos - Badersfeld - (Regattastrecke) - München: Eiscafé Venezia - Oberländerstraße; Fahrzeit: 3:35, Max.: 62.7, 16-22-(31), 292 Hm	38818
2.4.06	94	25.2	6:42	München: Heiter - Römerstraße: Frühstück bei Thomas - Bauerstraße: Michael abholen - (Nymphenburger Kanal) - Schloß Nymphenburg - Blütenburg: Start mit 18 Personen zum Anradeln des RC im Dachauer Hinterland (Münchener Norden) - . . . - Oberbachern - Blütenburg: Einkehr in den Biergarten (Kaffee und Kuchen) mit u. a. Christine (Münchenerin/Lausanne), zurück mit Thomas - Schloß Nymphenburg - Sendlinger Augustiner: Kartoffelpfanne und Edelstoff - Oberländerstraße; Fahrzeit: 3:44, Max.: 63.2, 11-25°C, 362 Hm	38912

4.4.06	63		2:37	1. RC-Training mit Christoph, Thomas, Michael, Karl, Sebastian (nicht Albrecht) und zwei anderen; Fahrzeit: 2:18, 13-7°C, 312 Hm	38975
7.4.06				München Oberländerstraße - Oettingenstraße - HBF; +11, Stadt Nancy +3; sonnig und frisch; NZ 1. Klasse Schlafwagen, allein im 2er Abteil	38989
8.4.06	67	18.3	7:26	Nizza HBF - Nizza Flughafen; +7, weiter mit Michael, sonnig, warm/frisch; Nizza Flughafen - Antibes: Mittagessen mit Fisch - Golfe-Juan - Cannes - Miramar (L'Esterel) - St. Raphaël: 62 Euro im DZ; Fahrzeit: 3:39, 375 Hm, 16-31°C	39063
9.4.06	96	19.3	9:09	St. Raphaël: Vormittags wolkig, nachmittags sonnig (frisch) - Frejus - Ste. Maxime: Fährüberfahrt nach St. Tropez - (Bertraud) - Gassin: Mittagspause mit Boullabaise - (Ramatuelle) - (Colle de Collebasse) - la Croix-Valmer - le Rayol - le Lavandou: Ab hier z. T. Radweg auf alter Bahnstrecke - la Londe - Port-Pothuau - Ayguade-Ceinturon (Hyerres): 55 Euro im DZ; Fahrzeit: 4:59, 818 Hm, 14-25°C, +2	39161
10.4.06	84	17.1	9:20	Ayguade-Ceinturon (Hyerres): Wetter wechselhaft (frisch), Sonne/Wolken - Giens: Patisserie-Pause - l'Almanarre - (le Padron) - (Fort de la Gavaresse) - la Garonne - le Pradet - Toulon: Mittagessen in der Altstadt (Menü mit Fisch), Fährüberfahrt nach St. Mandrier - Fabregas - le Brus - Sanary - (Sturz an der D559) - Bandol: Obstpause - la Madrague - les Leques: Ca. 65 Euro; Fahrzeit: 4:53, ca. 800 Hm, +3	39248
11.4.06	42	13.7		les Leques: Sonne, Gegenwind - Clos des Plages: Frühstück - la Ciotat - (D141 gesperrt) - (Andere Straße - nicht D559 - auch gesperrt: Heftigster böiger Gegenwind) - GR98 - Cassis: Panini-Pause im Hafen - Col de la Gineste - Marseille: Treffen mit Dörthe und Gerard, 55 Euro im DZ; Fahrzeit: 3:03, ca. 1100 Hm, (10)-25°C	39290
12.4.06	88	17.2	9:56	Marseille: Sonne (warm), Notre Dame, Cafe - D908 - les Termes - D7 - (Mimet) - D7 - Gardanne: Panini-Pause - Bouc-Bel-Air - Calas - (Reservoir du Realtor) - D65D - Aqueduc de Roquefavour - D65 - D64A - Ventabren: Bar-Pause - D64 - Aqueduc de Roquefavour - D64 - Aix en Provence: 85 Euro im DZ; Fahrzeit: 5:07, 13-37-13°C, 1280 Hm, +5	39383

13.4.06	67	18.3	6:21	Aix en Provence: Stadtrundgang, Sonne, warm - D14 - Puyricard - D14 - (Chateau la Coste: Weinprobe) - le Puy - Abbe. Silvacane: Besichtigung Zisterzienserkloster - Villelaure: Keks+Erdbeer-Pause - D37 - (Ansois) - la Motte - Grambois: Dorfrundfahrt, Hotel am Kreisverkehr 68 Euro im DZ mit Einzelbelegung inkl. Abendessen und Frühstück; Fahrzeit: 3:38, 18-46°C, 745 Hm, +2	39452
14.4.06	67	17.6	7:58	Grambois: Sonne, warm - Vitrolles - Cereste: Brasserie/Bar-Pause - la Begude - D223 - Auribeau - Saignon: Wein-Pause - D232 - D113 - Buoux - D943 - D232 - Bonnieux - D149 - (Pont Julien) - D108 - Roussillon: 62 Euro im DZ; Fahrzeit: 3:47, 16-43 (Ø25)°C, 1184 Hm, +4, +68 Hm	39523
15.4.06	108	19.4	8:06	Roussillon: Alleine los, Bar-Frühstück, wolkgig, frisch/kaum Regen, wenigst Sonne - D102 - D2 - D102 - Gordes: Bar/Kaffee-Pause - Abbe. de Senanque - D177 - D244 - D15 - Murs - D4 - D77 - (Malemort) - D163 - Mazan: Hotellsuche/-Buchung für Carpentras - D163 - D974 - Bedoin: Regenschauer, Pasta-Pause - D974 - le Chalet Reynard - Mont Ventoux: 1909 m - le Chalet Reynard: Kaffee-Pause - D164 - Sault: 45 Euro im DZ als Einzelbelegung; Fahrzeit: 5:35, 17-5-17°C, 2647 Hm	39631
16.4.06	135	21.1	9:02	Sault: Sonne, heiß - D950 - D1 - D63 - Ferrassieres - Col de l'Homme Mort - Col de Macuegne - D542 - (Montbrun) - Reilhanette: Wein+Panini-Pause - D72 - D41 - D72 - Pierrelongue: Restaurant complet - Mollans: Wein-Pause - Entrechaux - D13 - (Nebenstrecke) - D90 - Suzette - Beaumes - D81 - (Vacqueyras) - les Roques - (les Sablons) - Courthezon - D92 - Chateauneuf-du-Pape - D192 - Bedarrides: Wein-Pause - D87 - Montoux - Carpentras: Treffen mit Michael im Hotel, 65 Euro im DZ; Fahrzeit: 6:22, 1332 Hm, 12-34°C	39766
17.4.06	53	17.0	6:05	Carpentras: Sonnig, warm, Schönwetterwolken - D163 - Mazan - D150 - Blauvac - Villes: Bar-Pause - D942: Gorges de la Nesque - (Monieux) - Sault: 60 Euro im DZ; Fahrzeit: 3:05, 19-33°C, 1008 Hm	39819
18.4.06	111	19.9	10:33	Sault: Sonne - D30 - St. Christol - D166 - D18 - Simiane: Kaffee+Patisserie-Pause an der D51 - D18 - Carniol - Revest - St. Michel l'Observatoire: Mittagspause mit Assiette de fromages - D5 - (Dauphin) - Manosque: Hinterradreparatur - D907 - D6 - Valensole - Riez: Hotel Carina geschlossen - D11 - D111 - (Ste. Croix): 58 Euro im DZ, Fahrzeit: 5:36, 14-34°C, 1345 Hm	39930

19.4.06	70	18.0	7:48	(Ste. Croix): Sonne, dekorative Wolken, kaum Verkehr - D111 - D71 - D49 - D957 - D619 - Aiguines: Pizza-Menü-Pause - GR99: Grand Canyon du Verdon, Kaffee+Kuchen-Pause - Comps: 70 Euro im DZ; Fahrzeit: 3:55, 1428 Hm, 14-(32)°CØ22	40000
20.4.06	80	18.1	9:47	Comps: Sonne, heiter - D21 - D37 - D25 - Bargemon: Bar/Patisserie-Frühstück - D19 - Seillans: Pastis-Pause, Stadtrundgang - D53 - D563 - Mons: Panini+Wein-Pause - St. Cezaire: Bier-Pause, Hotel ist nichts - Cabris: 85 Euro im DZ; Fahrzeit: 4:25, 1402 Hm, 12-39°CØ24	40080
Erdumfang: 40075 km					
21.4.06	106	19.6	11:00	Cabris: Sonne! - D4 - Grasse: Stadtrundfahrt, Kaffee-Pause - D2085 - Chateauf - D3 - Gourdon - Caussols: Mittagspause - D112 - D5 - (Pont-du-Loup) - D79 - Greolieres: Kaffee+Keks/Kuchen-Pause, Hotel leider zu - Cipieres - D603 - Bramafan - D6: Bis zum gesperrten 1. Tunnel - Bramafan - D3 - (St. Pons) - (Coursegoules) - Col de Vence: 963 m - Vence: 75 Euro im DZ; Fahrzeit: 5:23, 1822 Hm, 12-43°C	40186
22.4.06	24	20.7	1:37	Vence: Sonnig, heiß - St.Pauls - Cagnes - Nizza: 90 Euro im DZ; Fahrzeit 1:10, 37 Hm, 20-26°C	40210
23.4.06				Nizza Hotel - HBF; +1, München HBF - Oberländerstraße; +3	40214
				Summe	1239 km, 17391 Hm
30.4.06	105	29.5	
1.5.06	251	29.3	11:13	München - (Zugspitze) - Österreich - Vallepp/Spitzing - München; Max.: 77.8, Fahrzeit: 8:34, 2187 Hm, 9-19-29°C Mit diesen beiden Trainingsausfahrten mit Christoph Albrecht und Hartmut Schabel bzw. Christoph, Hartmut und Thomas Marx endet diese detaillierte Aufzeichnung zu meinem Gios A70 nach gut 6 Jahren, die Kosten und Nutzen sowie viele Details und Streckenverläufe erfaßt hat! Gründe gibt es zwei: 1. habe ich ein einschneidendes Datum gesucht, welches die Aufzeichnung abschließen kann; mit der Strecke einer Weltumrundung, die das Rad in seiner Grundkonfiguration zurückgelegt hat, ist das Datum gefunden. Über 40.075 km hat mich das Rad treu begleitet, über viele Jahre durch Winter, Frühling, Sommer und Herbst; es hat für Rennen hergehalten, für Alpenüberquerungen, war Trainings- und gleichermaßen auch Spaßgerät.	

		<p>Als wirklichen Defekt kann ich einen (einzigem) Speichenriß am 30.5.01 vermelden. Und der Schaltungszug hinten ist mir am 15.11.03, vorne am 3.4.05 gerissen. Ein Anriß des hinteren Schaltzuges am 25.3.06 wurde durch Austausch wenige Tage später behoben. Die Antriebseinheit (Kettenblätter, Kette und Ritzelpaket) habe ich am 16.6.04 getauscht.</p> <p>2. habe ich nach dem Ausfall des Freilaufs bei km 39884 am 18.4.06 und der zuerst notdürftigen Reparatur beschlossen, den Erst-Laufradsatz (Mavic MA 2/3, 36 Loch, Ultegra) zum Winterlaufradsatz zu degradieren und durch einen Campagnolo Shamal-Satz zu ersetzen. Dadurch wird ein Nachhalten z.B. der Laufleistung der Reifen bei Wechsel der Laufradsätze schwierig. Auch kommt es vor, daß Laufräder des Cervelo am Gios montiert werden. Und der Aufwand zum Führen dieser Aufstellung steht nicht immer im Verhältnis zum Nutzen. Deshalb endet diese Liste hier ... ; nicht enden werden aber die Touren, die ich mit dem Gios unternehmen werde ... :-)</p>
--	--	---