

| | 838 km | 23513 Hm | Wandern |
|--------|--------|----------|--|
| 01.01. | 6 | 130 | Bünzwangen - Rossteich |
| 04.01. | 7 | 130 | Bünzwangen - Albershausen |
| 05.01. | 7 | 100 | Ebersbach |
| 26.01. | 7 | 100 | Ebersbach |
| 02.02. | 7 | 100 | Ebersbach |
| 05.02. | 8 | 156 | Büchenbronn |
| 24.02. | 12 | 383 | GP - Oberholz - Hohenstaufen |
| 03.03. | 11 | 407 | Bad Überkingen - Autal |
| 17.03. | 7 | 87 | Bünzwangen - Albershausen |
| 24.03. | 13 | 410 | Schlat - Grünenberg - Wasserberg |
| 30.03. | 18 | 770 | Kappishäusern - Jusi - Hohenneuffen |
| 07.04. | 14 | 256 | Hahnweide - Bürgerseen - Käpple |
| 13.04. | 8 | 294 | Nassachmühle |
| 20.04. | 10 | 329 | Weilheim - Hepsisau - Limburg |
| 21.04. | 6 | 219 | Lorch - Schelmenklingen - Mammutbäume |
| 22.04. | 14 | 230 | Moos - Höri - Moos |
| 23.04. | 17 | 513 | Öhningen - Schiener Berg - Stein am Rhein |
| 28.04. | 8 | 50 | Bünzwangen |
| 30.04. | 7 | 127 | Bünzwangen - Albershausen |
| 01.05. | 17 | 345 | Bünzwangen - Büchenbronn |
| 05.05. | 7 | 270 | Adelberg |
| 18.05. | 12 | 326 | Ebersbach - Büchenbronn - Bünzwangen |
| 25.05. | 8 | 100 | Ebersbach |
| 26.05. | 17 | 480 | Degenfeld - Kaltes Feld - Hornberg |
| 27.05. | 8 | 50 | Bünzwangen |
| 30.05. | 16 | 175 | Bünzwangen - Roßwälden - Weiter - Vatertagshock |
| 31.05. | 10 | 110 | Täferrot - Leintal |
| 31.05. | 7 | 176 | Wetzgau - Gmünd |
| 02.06. | 7 | 280 | Autal |
| 08.06. | 16 | 499 | Donzdorf - Messelberg - Kuchalb - Hohenstein |
| 09.08. | 6 | 172 | Büchenbronn |
| 10.06. | 6 | 171 | Bad Boll - Boller Heide |
| 15.06. | 17 | 310 | Bartholomä - Weiherwiesen |
| 17.06. | 11 | 230 | Titisee - Alexanderschanze - Titisee |
| 18.06. | 15 | 580 | Wiedener Eck - Belchensteig - Belchen |
| 19.06. | 9 | 320 | Todtnau - Wasserfälle |
| 20.06. | 7 | 185 | Krapfenreut - Nassach Köhlerhock |
| 21.06. | 7 | 160 | Albershausen |
| 23.06. | 11 | 208 | Ebersbach - Schurwaldbesen |
| 30.06. | 4 | 76 | Bünzwangen - Waldsee |
| 01.07. | 4 | 76 | Bünzwangen - Waldsee |
| 02.07. | 5 | 39 | Schloß Filseck - Landschaftspark |
| 05.07. | 8 | 290 | Ponta de Sao Lourenco (Madeira) |
| 06.07. | 13 | 420 | Von Cruz nach Madre Levada |
| 07.07. | 10 | 190 | Folhadal und Chao dos Louros |
| 08.07. | 14 | 390 | Rabacal 25 Quellen - Risco Fall - Lagoa do Vento |
| 09.07. | 10 | 100 | Funchal - Stadt und Monte Park |
| 10.07. | 18 | 650 | Paul do Mar - Madeira |
| 11.07. | 15 | 80 | Sitio das Quatro Estradas - Portela |

| | | | |
|--------|----|-----|--|
| 12.07. | 14 | 370 | Ponta do Pargo Rundwanderung |
| 13.07. | 10 | 190 | Küstenwanderung Funchal |
| 20.07. | 9 | 100 | Bünzwangen - Albershausen |
| 21.07. | 11 | 260 | Lindachtal - Härigen - Neidlingen |
| 04.08. | 18 | 220 | Weidacher Höhe - Siebenmühlental |
| 08.08. | 16 | 490 | Mittelberg - Riezlern |
| 09.08. | 16 | 920 | Widderstein |
| 10.08. | 7 | 350 | Kanzelwandbahn - Fellhorn |
| 11.08. | 12 | 650 | Auenhütte - Schwarzwasserhütte - Baad |
| 18.08. | 17 | 330 | Edenbachtal - Laufenmühle - Wieslaufschlucht - Kesselgrotte |
| 23.08. | 18 | 500 | Buckleter Kapf – Höllenlöcher - Lauereckfels - Kaltentalweiher |
| 24.08. | 7 | 90 | Taubertal bei Rothenburg |
| 25.08. | 18 | 200 | Wildbad - Heimatsee - Linden - Ruine Nordenberg - Altmühlquellgebiet |
| 31.08. | 11 | 180 | Wimsener Höhle |
| 14.09. | 8 | 660 | Gaschurn - Versettlabahn - Nova Stoba |
| 15.09. | 10 | 620 | Grasjochbahn - Kreuzjoch - Wormser Hütte - Skitunnel |
| 16.09. | 9 | 710 | Golmer Seeweg |
| 17.09. | 9 | 420 | Galgenul - Garfrescha |
| 17.09. | 5 | 470 | Garfrescha Bergstation - Versettla Bergstation |
| 18.09. | 11 | 930 | Kropfen (Hochjoch) - Wormser Hütte |
| 19.09. | 10 | 90 | Silvrettasee Rundweg |
| 22.09. | 13 | 350 | Wasserberg Tour |
| 29.09. | 8 | 230 | Gundelsbach |
| 03.10. | 15 | 360 | Schnait - Weinberge |
| 06.10. | 6 | 50 | Bünzwangen - Sulpach |
| 13.10. | 16 | 510 | Lichtenstein - Wackerstein |
| 26.10. | 17 | 510 | Rosenstein |
| 10.11. | 8 | 360 | Ruine Rauber - Burg Teck |
| 29.12. | 7 | 144 | Büchenbronn |

1826 km**16026 Hm****Radfahren**

| | | | |
|--------|----|-----|---|
| 17.02. | 47 | 331 | Bünzwangen - Wäschenbeuren - Albershausen |
| 26.02. | 25 | 216 | Bünzwangen - Hochdorf |
| 22.03. | 28 | 351 | Bünzwangen - Rechberghausen - Oberwälden - Nassachmühle |
| 31.03. | 51 | 370 | Bünzwangen - Holzheim - Bad Boll - Schierbach |
| 06.04. | 31 | 370 | Bünzwangen - Hochdorf - Schlierbach |
| 19.04. | 74 | 673 | Bünzwangen - Adelberg - Plüderhausen - Gmünd |
| 02.05. | 17 | 178 | Bünzwangen - Schlierbach |
| 07.05. | 20 | 166 | Bünzwangen - Roßwälden |
| 13.05. | 31 | 307 | Bünzwangen - Roßwälden - Wellingen - Kreuzeiche |
| 17.05. | 30 | 334 | Bünzwangen - Nassach - Schlichten - Reichenbach |
| 19.05. | 22 | 201 | Bünzwangen - Hochdorf |
| 23.05. | 44 | 475 | Bünzwangen - Wernau - Hattenhofen |
| 24.05. | 30 | 295 | Bünzwangen - Rechberghausen - Oberwälden |
| 30.05. | 22 | 235 | Bünzwangen - Roßwälden |
| 01.06. | 84 | 786 | Bünzwangen - Hahnweide - Nürtingen - Nassach |
| 04.06. | 22 | 157 | Bünzwangen - Oberesslingen |

| | | | |
|--------|----|-----|---|
| 04.06. | 23 | 144 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 09.08. | 28 | 318 | Bünzwangen - Kreuzeiche - Schafhof |
| 14.06. | 22 | 42 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 14.06. | 23 | 136 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 21.06. | 43 | 376 | Bünzwangen - Eckwälden - Bezgenriet |
| 26.06. | 22 | 157 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 26.06. | 23 | 144 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 28.06. | 31 | 224 | Bünzwangen - Ohmden - Zell - Hattenhofen |
| 01.07. | 44 | 300 | Bünzwangen - Wäschenbeuren - Marbachtal |
| 16.07. | 26 | 239 | Bünzwangen - Kreuzeiche - Zell - Hattenhofen |
| 17.07. | 36 | 391 | Bünzwangen - Wernau - Wellingen |
| 19.07. | 22 | 42 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 19.07. | 23 | 136 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 20.07. | 23 | 281 | Bünzwangen - Heiningen - Eschenbach |
| 27.07. | 25 | 232 | Heiningen - Schlierbach - Bünzwangen |
| 21.07. | 22 | 227 | Bünzwangen - Hochdorf |
| 30.07. | 22 | 157 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 30.07. | 23 | 144 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 31.07. | 23 | 227 | Bünzwangen - Hochdorf - Reichenbach |
| 02.08. | 22 | 150 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 02.08. | 24 | 127 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 03.08. | 34 | 333 | Bünzwangen - Heiningen - Bünzwangen |
| 06.08. | 27 | 239 | Bünzwangen - Schlierbach - Hattenhofen |
| 14.08. | 45 | 383 | Bünzwangen - Wäschenbeuren - Marbachtal |
| 16.08. | 42 | 380 | Bünzwangen - Bad Boll |
| 22.08. | 47 | 450 | Bünzwangen - Heiningen - Bad Boll |
| 28.08. | 22 | 133 | Bünzwangen - Oberesslingen |
| 28.08. | 23 | 133 | Oberesslingen - Bünzwangen |
| 30.08. | 22 | 195 | Bünzwangen - Schlierbach |
| 01.09. | 80 | 898 | Bünzwangen - Hiltenburg (INDEX-TRAUB Radtour) |
| 04.09. | 66 | 540 | Bünzwangen - Gmünd - Beutental |
| 11.09. | 40 | 361 | Bünzwangen - Bad Boll |
| 21.09. | 46 | 500 | Bünzwangen - Wernau - Kirchheim - Zell |
| 29.09. | 26 | 224 | Bünzwangen - Hochdorf |
| 12.10. | 52 | 464 | Bünzwangen - Heiningen - Bad Boll |
| 14.10. | 17 | 173 | Bünzwangen - Heiningen |
| 17.10. | 23 | 280 | Heiningen - Bad Boll - Bünzwangen |
| 20.10. | 53 | 376 | Bünzwangen- Reitprechts |
| 27.10. | 33 | 325 | Bünzwangen - Wellingen - Schlierbach |

Workouts 2019



Wanderparkplatz Bölle - Ruine Rauber - Burg Teck

Wanderung: 10. November 2019

Wanderparkplatz Bölle - Ruine Rauber - Burg Teck

Strecke: 8 km

Dauer: 1h:45m

Höhendifferenz: 360m



Blick von der Ruine Rauber zum Breitenberg



Bartholomä - Finsteres Loch - Rosenstein

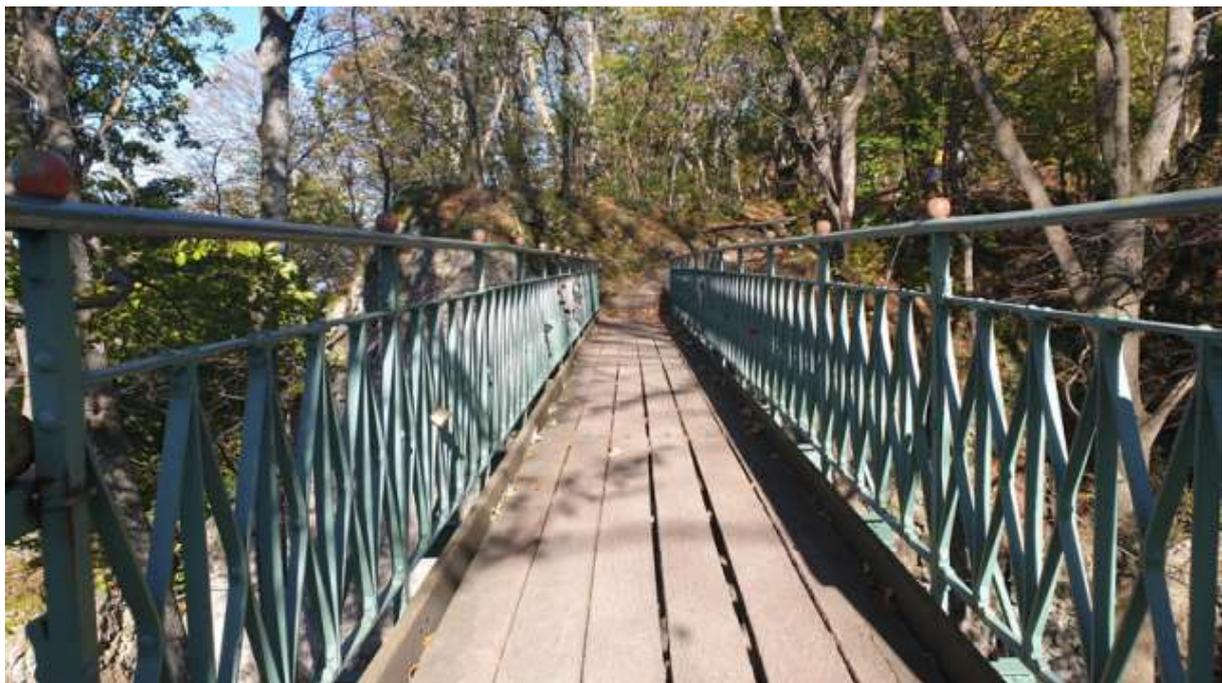
Wanderung: 26.Oktober 2019

Bartholomä - Finsteres Loch - Rosenstein

Strecke: 17km

Dauer: 3h:20m

Höhendifferenz: 510m



Brücke zur Ruine Rosenstein

Wanderurlaub Montafon / Österreich





Wanderung: 19.September 2019

Silvretta Stausee Rundweg
Strecke: 6,5km
Dauer: 1h:23m
Höhendifferenz: 80m

Wanderung: 18.September 2019

Schruns/Kropfen - Wormser Hütte - Herzsee - Kapell Bergstation
Strecke: 11km
Dauer: 3h:10m
Höhendifferenz: 930m (inkl. Sennigrat Sesselbahn)

Wanderung: 17.September 2019

Garfrescha Bergstation - Versettla Bahn Bergstation
Strecke: 4,8km
Dauer: 1h:05m
Höhendifferenz: 470m

Wanderung: 17.September 2019

Galgenul - Garfrescha Bergstation / Abbruch wegen gesperrtem Wanderweg
Strecke: 4,4km
Dauer: 2h:02m
Höhendifferenz: 420m

Wanderung: 16.September 2019

Golmer Seenweg
Strecke: 8,9km
Dauer: 2h:06m
Höhendifferenz: 710m

Wanderung: 15.September 2019

Grasjochhütte - Kreuzjoch - Wormser Hütte - Seetalhüsle - Skitunnel
Strecke: 9,2km
Dauer: 2h:27m
Höhendifferenz: 620m

Wanderung: 14.September 2019

Gaschurn Versettlabahn - Nova Stoba - Gantakopf
Strecke: 7,8km
Dauer: 1h:51m
Höhendifferenz: 660m

INDEX-TRAUB Radtour 2019: Hiltenburg



Büntzwangen - Auendorf - Hiltenburg - Geislingen -

Büntzwangen

INDEX-TRAUB Radtour: 1.September 2019

Büntzwangen - Auendorf - Hiltenburg - Geislingen - Büntzwangen
Strecke: 80,2km
Dauer: 4h:00m
Höhendifferenz: 800



Wildbad - Heimatsee - Linden - Ruine Nordenberg -

Altmühlquellgebiet

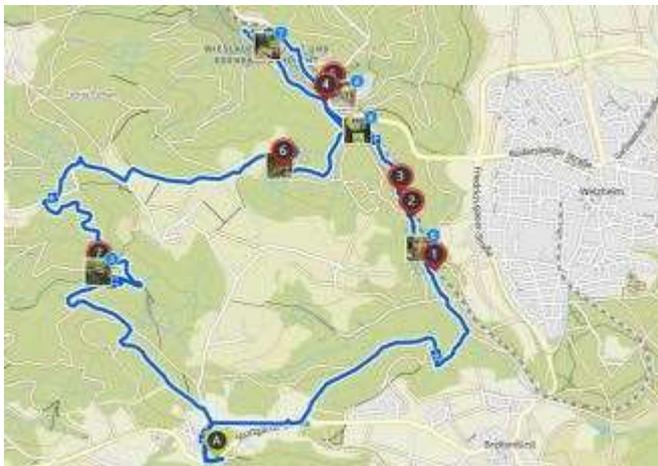
Wanderung: 25. August 2019
Wildbad - Heimatsee - Linden - Ruine Nordenberg - Altmühlquellgebiet
Strecke: 17,5km
Dauer: 3h:10m
Höhendifferenz: 200



Buckleter Kapf - Höllenlöcher - Lauereckfels -

Kaltentalweiher

Wanderung: 23. August 2019
Buckleter Kapf - Höllenlöcher - Lauereckfels - Kaltentalweiher
Strecke: 17,9km
Dauer: 3h:17m
Höhendifferenz: 500



Eselshalden - Edenbachtal - Laufenmühle -

Wieslaufschlucht - Kesselgrotte

Wanderung: 18. August 2019
Eselshalden - Edenbachtal - Laufenmühle - Wieslaufschlucht - Kesselgrotte
Strecke: 16,5km
Dauer: 3h:18m
Höhendifferenz: 330

Kleinwalsertal 2019 - Wanderungen



Kleinwalsertal: Auenhütte - Schwarzwasserhütte - Baad

Wanderung: 11. August 2019
Auenhütte - Schwarzwasserhütte - Baad
Strecke: 11,7km
Dauer: 2h:46m
Höhendifferenz: 650



Kleinwalsertal: Rund um den Widderstein (Mittelberg -

Baad)

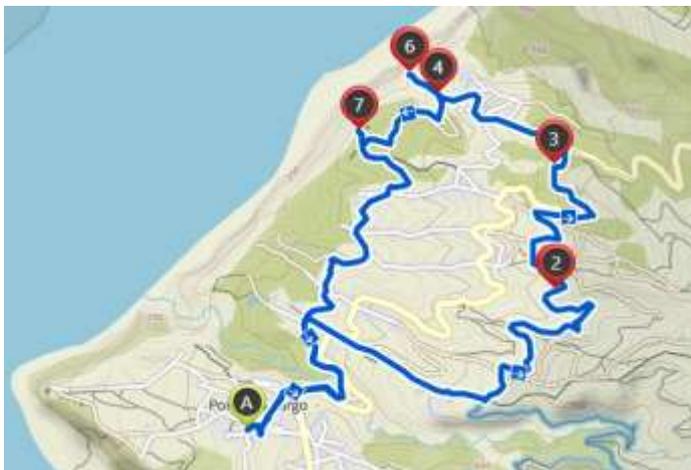
Wanderung: 9. August 2019
Rund um den Widderstein (Mittelberg - Baad)
Strecke: 15,3km
Dauer: 3h:47m
Höhendifferenz: 920

Madeira 2019 - Wanderungen



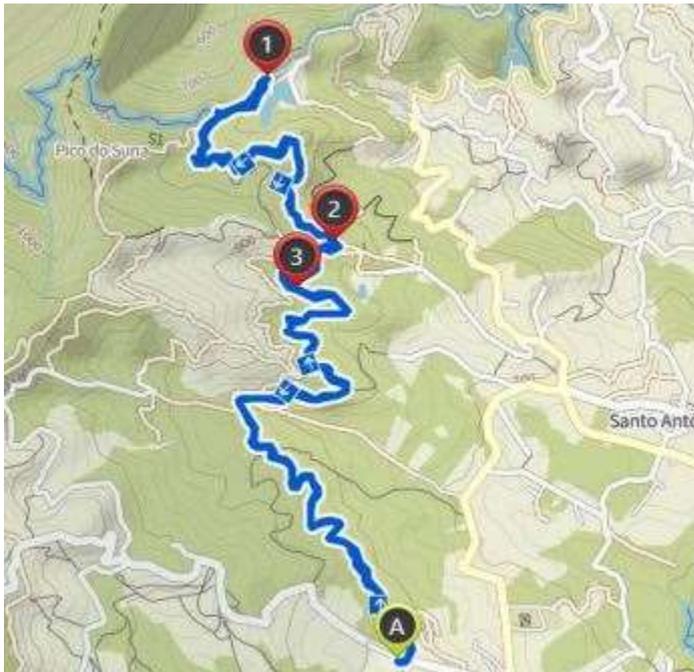
Küstenrunde in Funchal West

Wanderung: 13.Juli 2019
Küstenrunde in Funchal West
Strecke: 9,21km
Dauer: 1h:53m
Höhendifferenz: 190



Ponta do Pargo

Wanderung: 12.Juli 2019
Ponta do Pargo
Strecke: 13,60km
Dauer: 2h:41m
Höhendifferenz: 370m



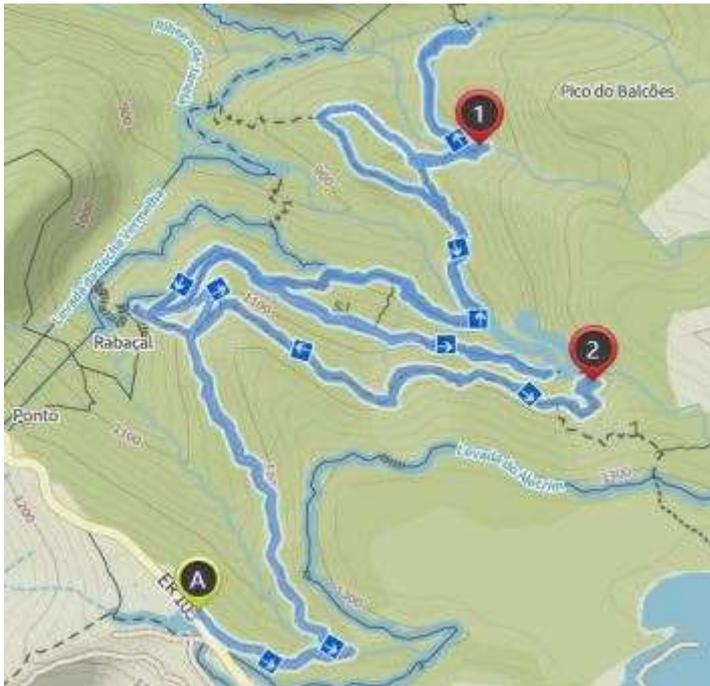
Sitio das Quatro Estradas - Portela

Wanderung: 11.Juli 2019
Sitio das Quatro Estradas - Portela
Strecke: 14,70km
Dauer: 3h:00m
Höhendifferenz: 80m



Paul do Mar

Wanderung: 10.Juli 2019
Paul do Mar
Strecke: 17,30km
Dauer: 3h:58m
Höhendifferenz: 640m



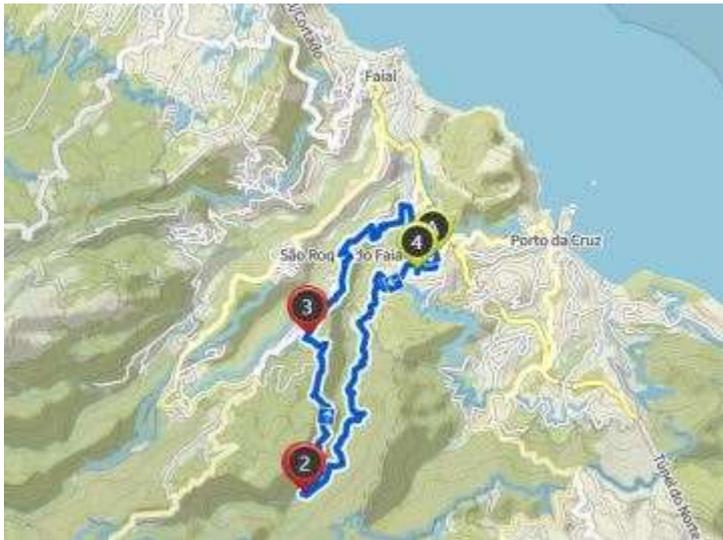
Rabacal 25 Quellen - Risco Fall - Lagoa do Vento

Wanderung: 08.Juli 2019
Rabacal 25 Quellen - Risco Fall - Lagoa do Vento
Strecke: 13,80km
Dauer: 3h:37m
Höhendifferenz: 410m



Folhadal und Chao dos Louros

Wanderung: 07.Juli 2019
Folhadal und Chao dos Louros
Strecke: 9,39km
Dauer: 2h:05m
Höhendifferenz: 270m



Cruz - Madre Levada

Wanderung: 06.Juli 2019
Von Cruz nach Madre Levada
Strecke: 12,98km
Dauer: 2h:59m
Höhendifferenz: 413m



Madeira: Ponta de Sao Lourenco

Wanderung: 05.Juli 2019
Ponta de Sao Lourenco
Strecke: 7,85km
Dauer: 1h:48m
Höhendifferenz: 290m



Todtnau - Wasserfallsteig

Wanderung: 19.Juni 2019
Todtnau - Wasserfallsteig
Strecke: 8,8km
Dauer: 1h 54m
Höhendifferenz: 317m



Todtnau - Wasserfall (97m)



Wiedener Eck - Belchensteig

Wanderung: 18.Juni 2019
Wiedener Eck - Belchensteig
Strecke: 14,7km
Dauer: 2h 53m
Höhendifferenz: 566m



Belchensteig - EInstieg



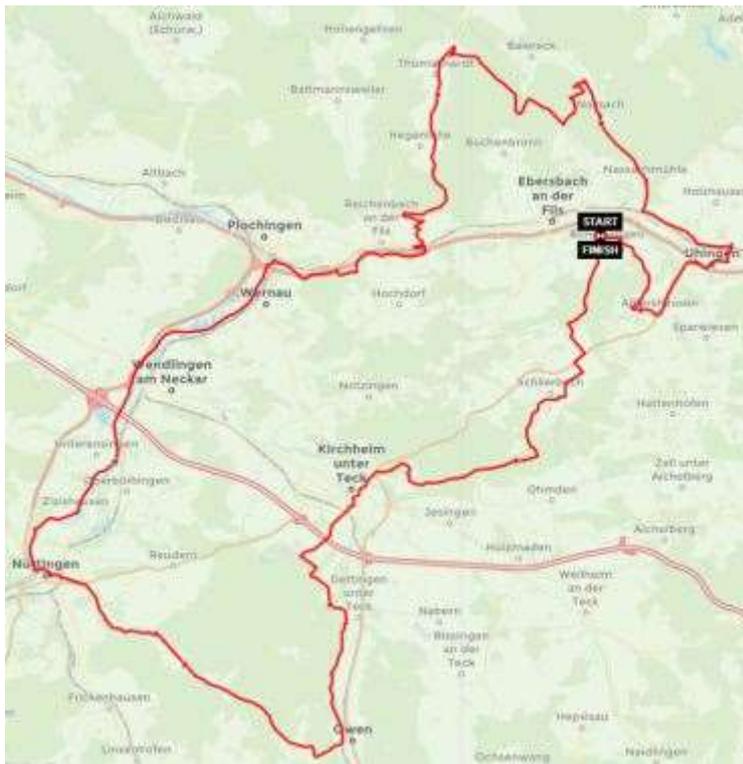
Titisee - Adlerschanze - Titisee

Wanderung: 17.Juni 2019
Titisee - Adlerschanze/Hinterzarten - Titisee Rundweg
Strecke: 10,5km
Dauer: 1h 59m

Höhendifferenz: 216m



Titisee



Bünzwangen - Hahnweide - Owen - Nürtingen -

Nassach

Radtour: Bünzwangen - Kirchheim/Hahnweide - Owen - Nürtingen - Plochingen -
Lichtenwald/Schurwaldbesen - Nassach

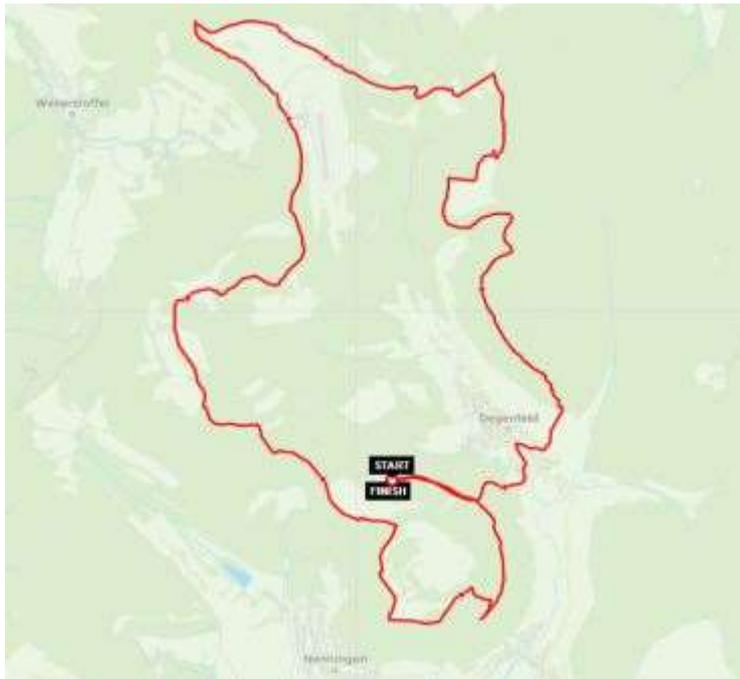
Strecke: 84km

Dauer: 4h 18m

Höhendifferenz: 798m



Trail an der Hahnweide / Kirchheim



Degenfeld - Kaltes Feld - Hornberg

Wanderung: Degenfeld - Kaltes Feld - Franz Keller Haus - Knörzerhaus - Hornberg
Strecke: 17km
Dauer: 3h 11m
Höhendifferenz: 455m





Öhningen - Stein am Rhein

Wanderung Bodensee: Öhningen - Stein am Rhein
Strecke: 17km
Dauer: 3h 45m
Höhendifferenz: 533m





Bünzwangen - Adelberg - Plüderhausen - Gmünd

- Rechberghausen

Radtour: 19.04.2019

Bünzwangen - Adelberg - Plüderhausen - Gmünd - Rechberghausen

Strecke: 74km

Dauer: 4h 02m

Höhendifferenz: 689m



Adelberg - Klosterkirche



Kappishäusern - Jusi - Hohenneuffen

Wanderung: 30.03.2019

Kappishäusern - Jusi - Hohenneuffen - Neuffen

Strecke: 18km

Dauer: 4h 02m
Höhendifferenz: 782m



Jusi