

	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 - Käppele
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



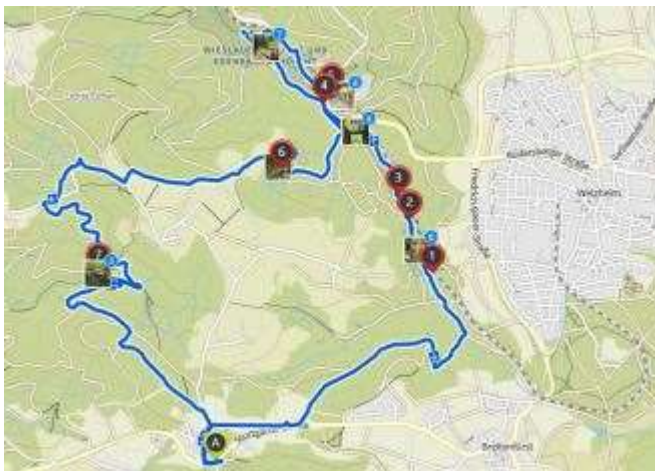
Wanderung: 25. August 2019  
Wildbad - Heimatsee - Linden - Ruine Nordenberg - Altmühlquellgebiet  
Strecke: 17,5km  
Dauer: 3h:10m  
Höhendifferenz: 200



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**



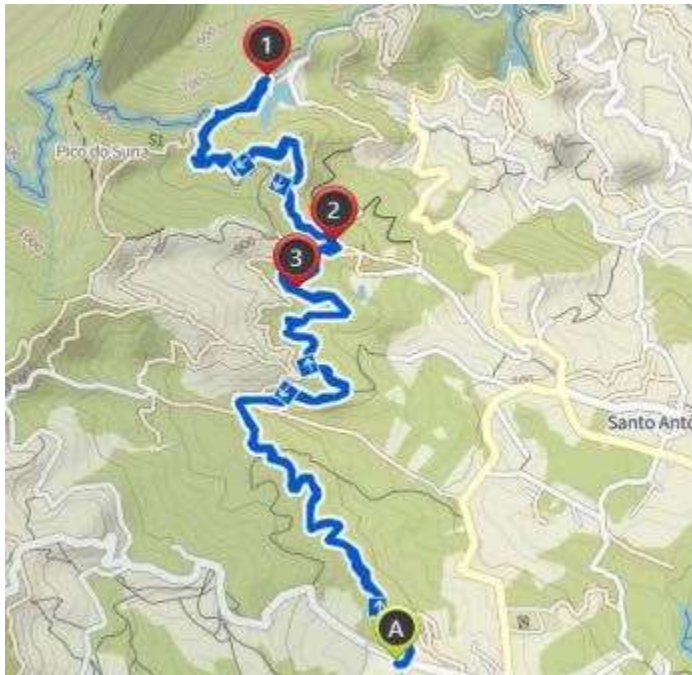
Küstenrunde in Funchal West

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

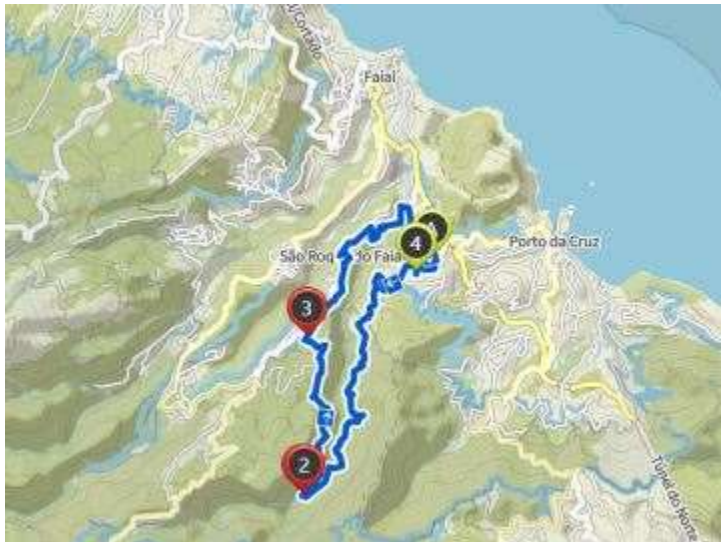
Wanderung: 08.Juli 2019  
Rabacal 25 Quellen - Risco Fall - Lagoa do Vento  
Strecke: 13,80km  
Dauer: 3h:37m  
Höhendifferenz: 410m



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



Bünszwangen - Hahnweide - Owen - Nürtingen -

Nassach

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

Strecke: 84km

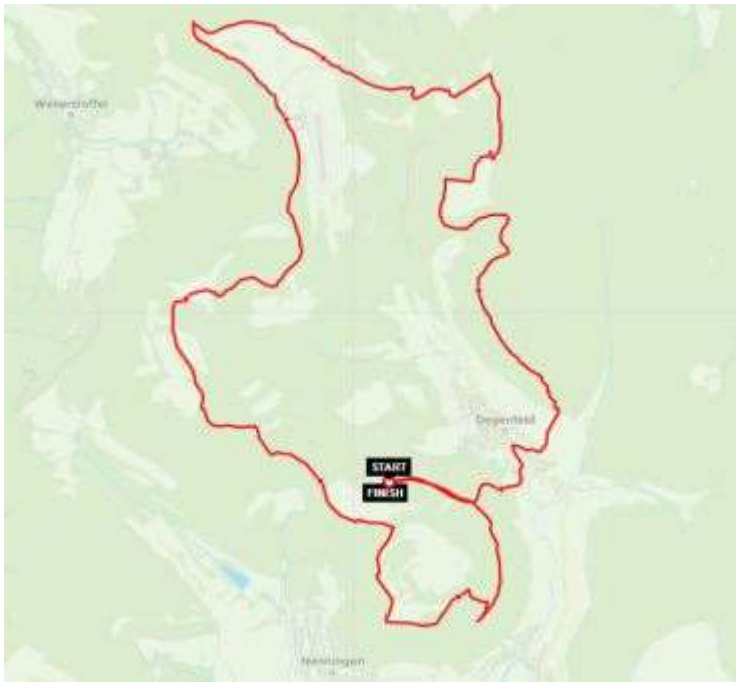
Dauer: 4h 18m

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