

INHALT

Entschluss	9
Was brauche ich?	11
Wie trainiere ich?	14
Start	16
18.07.2010 Stuttgart – Hessigheim	19
19.07.2010 Hessigheim – Gundelsheim	25
20.07.2010 Gundelsheim – Eberbach	29
21.07.2010 Eberbach – Edingen	33
22.07.2010 Pause in Edingen	38
23.07.2010 Edingen – Nordheim	40
24.07.2010 Nordheim – Eltville	43
25.07.2010 Eltville – Koblenz	46
26.07.2010 Koblenz – Bonn	51
27.07.2010 Bonn – Benrath	55
28.07.2010 Benrath – Duisburg	58
29.07.2010 Zwangspause in Duisburg	63
30.07.2010 Fahrt Duisburg – Stuttgart – Duisburg	66
31.07.2010 Fahrt Duisburg – Berkenbrück	69
01.08.2010 Fahrt Berkenbrück – Duisburg	70
02.08.2010 Duisburg – Oberhausen	72

03.08.2010	Oberhausen – Datteln	77
04.08.2010	Datteln – Münster	82
05.08.2010	Münster – Ufflen	85
06.08.2010	Ufflen – Bad Essen	89
07.08.2010	Bad Essen – Rusbend	93
08.08.2010	Rusbend – Hannover	95
09.08.2010	Hannover – Braunschweig	97
10.08.2010	Braunschweig – Calvörde	101
11.08.2010	Calvörde – Hohenwarthe	104
12.08.2010	Hohenwarthe – Genthin	108
13.08.2010	Genthin – Deetz/Havel	111
14.08.2010	Deetz/Havel – Britz/Teltowkanal	113
15.08.2010	Britz/Teltowkanal – Braunsdorf	116
16.08.2010	Braunsdorf – Berkenbrück	119
	Bildteil	121
	Fahrtverlauf Stuttgart – Berkenbrück	144