

Kombinierte Rad- und Bergtouren Gernot Turnowsky

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					GesKm:	Höhen- meter:	Dauer / Zeit:			
							Brutto	Netto		
					Bergsteigen					
					-	Höhen- meter:	Dauer / Zeit:			
							Brutto	Netto		
					SUMME:					
1	Von Graz - auf die Handalpe (1.853m) - und zurück	Zuerst mit dem Rad von Graz (360m)-Kalsdorf-Zwaring-Preding-Groß St.Florian-Deutschlandsberg-Trahütten-auf die Weinebene (1.666m,67km,3h) , - danach zu Fuß auf die Handalpe (1.800 m,1h) - Abstieg und Rückfahrt über gleiche Strecke	Österreich/ Steiermark	Feb.89	134	1.600	-	5h	Weinebene (1.666m) Koralpe	alleine
					-	187	-	0,5h		
					SUMME:	1.787	-	5,5h		
2	Vom Klopeinersee - auf den Hochobir (2.139m) - und zurück	Zuerst mit dem Rad vom Klopeinersee (446m)-Rückersdorf-Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel- auf die Eisenkapplerhütte (1.555m,36km,ca.2h) , - danach zu Fuß von der Eisenkapplerhütte (1.555m) über den NordOstrücken auf den Hochobir (2.139m,1h) - Abstieg und Rückfahrt über die gleiche Strecke	Österreich/ Kärnten	28.07.1990	72	1.200	-	3h	Eisenkappler Hütte (1.555m) Hochobir, Karawanken	am Berg mit Richard Gorbach
					-	584	-	2h		
					SUMME:	1784	-	5h		
3	Von Matri (1.000m) mit MTB über Forststraße Brundwald Musachwald-auf Zunigalm/Jausenstation Zunigalm(1.846m) - zu Fuß weiter Aufstieg vorbei am Zunig See-Zunigscharte(2.355m)-auf Gr.Zunig (2.776m) - Abstieg in Zunigscharte und Aufstieg auf Kl.Zunig (2.443m) -Abstieg über Aschenberg und Abfahrt von Zunigalm nach Matri	Österreich/ Osttirol	05.08.1990	?	846	?	?	Zunigalm (1.846m) Lasörlinggruppe	Karli Schipfer	
				-	1018	?	?			
				SUMME:	1864	ca.8h	?			
4	Von Matri (1.000m) mit MTB -Mitteldorf-Virgen-Forstst.-Motschendorf-auf Wetterkreuz Hütte(2.106) - zu Fuß weiter Aufstieg über Hellerhöhe-Am Legerle (2.527m)-weiter über Zupalsee-Zupalseehütte(2.342m)- auf den Griften(2.720m)/Zupalkogel -Abstieg u. Abfahrt über gl.Weg	Österreich/ Osttirol	06.08.1990	?	1.106	?	?	Wetterkreuz Hütte (2.106m) Lasörlinggruppe	Karli Schipfer	
				-	614	?	?			
				SUMME:	1.720	ca.8h	?			

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
5	Von Kals - auf den Luisenkogel (3.205m) - und zurück	Von Kals (1.325m) mit dem MTB über Mautstraße zum Lucknerhaus (1.918m,ca.5km) - zu Fuß vom Lucknerhaus(1.918m)-entlang Ködnitztal-Lucknerhütte(2.241m)-auf Stüdl Hütte (2.802m)-weiter über Fanatscharte-Schere-Luisengrat auf Luisenkogel (3.205m) -Abst.über Stüdlhütte-Joh.Stüdlweg-Berger Törl-Glorer Hütte (2.651m)-ins Ködnitztal-zum Lucknerhaus und Abfahrt nach Kals	Österreich/ Osttirol	09.08.1990	ca.10	593	?	?	Lucknerhaus (1.918m) Glocknergruppe	Karli Schipfer
					-	1287	?	?		
					SUMME:	1880	?	?		
6	Von Matrei - auf den Lasörling (3.098m) - und zurück	4.8. Von Matrei (1.000m) mit MTB über Mitteldorf-Virgen-nach Prägarten-weiter über Forststraße auf Laßnitzen Hütte (1.895m,20km) - Zu Fuß von Laßnitzenalm über Nordseite auf den Lasörling (3.098m) Abstieg und Rückfahrt über gl.Weg	Österreich/ Osttirol	04.08.1991	ca.40	895	3,5h	?	Laßnitzen Hütte (1.895m) Lasörlinggruppe	Karli Schipfer
					-	1203	8h	?		
					SUMME:	2.098	11,5h	?		
7	Von Erlsbach - auf den Lenkstein (3.236m) - und zurück	Von Erlsbach/Deferegggen Tal (1.566m) mit dem MTB - über Mautstraße-auf Patscher Hütte (1.667m)-Patscher Alm-weiter in das Patscher Tal bis Talstation von Materialseilbahn (ca.2.000m) Zu Fuß weiter durch das Patscher Tal-auf die Barmer Hütte (2.610m)-weiter unterhalb der Patscher Schneid-Lenkstein Joch (3.062m)-auf den Lenkstein (3.236m) -Abstieg über Barmer Hütte ins Patscher Tal und Abfahrt zum Parkplatz	Österreich/ Osttirol	05.08.1991	ca.10	434	2h	?	Riesenfernergruppe	Karli Schipfer
					-	1236	9,5h	?		
					SUMME:	1.670	11,5h	?		
8	Von Matrei - auf die Bretterwandspitze (2.884m)- und zurück	Von Matrei (1.000m) mit MTB -über Hinterburg-auf Glanz (1.447m) Zu Fuß weiter über Glanzer Berg-Edelweißwiese-Plizen-Bunzkögerl (2.430 m)-SO Kamm auf Bretterwandspitze (2.884m) -Abstieg und Abfahrt über gl.Weg	Österreich/ Osttirol	06.08.1991	ca.10	447	1,5h	?	Glanz (1.447m) Granatspitzgruppe	Karli Schipfer
					-	1.437	7,5h	?		
					SUMME:	1884	9h	?		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
9	Von Kals - auf den Großglockner (3.798m) (höchster Berg von Österreich und von der Glocknergruppe, schönster Berg der Ostalpen) - und zurück	Mit MTB von Kals(1.325m)-über Mautstraße zum Lucknerhaus(1.918m)-weiter mit MTB über Schliederte Alm bis knapp unterhalb der Glorerhütte - Zu Fuß weiter auf Glorer Hütte (2.651m)-weiter auf Salmhütte (2.638m)-weiter über Keesfleck-Hohenwartkees-Hohenwart Scharte (3.182m)-Salmhöhe(3.282m)auf Erzherzog Johann Hütte(3.451m)-weiter über "Glocknerleitl"- Klettersteig Großglockner Mürtzalersteig (C / II) -Klein Glockner (3.770m) - auf Großglockner (3.798m) (2.450 Höhenmeter in 6 1/2 Stunden) Abstieg und Abfahrt nach Kals über gl.Weg	Österreich/ Osttirol	07.08.1991	ca.12	1.326	-	2.00h	Glocknergruppe Hohe Tauern	Karli Schipfer
					-	1.147	-	13.15h		
					SUMME:	2.473	-	15.15h		
10	Vom Klopeinersee - auf den Hochobir (2.139m) - und zurück	Mit dem Rad vom Klopeinersee (446m)-Rückersdorf-Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel-Ebriach-auf den Schaidasattel (1.069m) Weiter zu Fuß vom Schaidasattel (1.069m)-über den "Simon Riegler Steig" auf den Hochobir (2.139m/1.45h)-Abstieg und Rückfahrt über gleiche Route	Österreich/ Kärnten	07.09.1991	66	623	-	2.30h	Schaidasattel (1.069m) Hochobir/Karawanken	Horst, Karli Schipfer
					-	1.070	-	3.00		
					SUMME:	1.693	-	5.30h		
11	Von Maria Lankowitz - auf den Rappoldkogel (1.928) - und zurück	Mit MTB von Maria Lankowitz(519m)-entlang Straße über Niederberg-Hirschenwirt-Engelbauer-Kemetberg-Dietmaröden Alm-Krugmoaröden Alm- auf das "Altes Almhaus" (1.706m) Zu Fuß weiter über Weg 505 auf den Rappoldkogel (1.928m) - Abstieg und Abfahrt über gl.Weg	Österreich/ Steiermark	03.11.1991	30	1.130	-	1.45h	Stubalpe	Horst
					-	222	-	2.00h		
					SUMME:	1.352	-	3.45h		
12	Vom Meeresspiegel (Atlantischer Ozean) - auf den Teide (3.718m) Vulkan (höchster Berg von Spanien und Teneriffa) - und zurück	Zuerst mit dem Rad von Playa de las Americas (Meeresspiegel)-über Chayofa-La Camella-Arona-Escalona-Vilaflor-Retamar (2.220m)-Boca del Tauce (2.050m)-auf Base de Teide(2.370m) Danach zu Fuß weiter über Rifugio Altavista-auf Pico de Teide (3.718m) - Abstieg und Abfahrt zurück nach Playa de las Americas	Spanien/ Teneriffa	07.03.1996	111,2	2.640	-	5.23h	Base de Teide (2.370m) Pico de Teide (Vom Meer auf den Teide in 6 Stunden)	Horst und Karl Schipfer
					-	1.360	-	5.30h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					SUMME:					
					SUMME:	4.000	-	10.53h		
13	Vom Bad Water Point im Death Valley (-86m) (tiefster Punkt der westl.Hemisphäre) - auf den Mount Whitney (4.418m) (höchster Punkt von USA kontinental)	<p>22.7. Mit dem Rad von Beatty (Nevada)-Daylight Pass (4.315ft)-California-Death Valley (-86 Meter Bad Water Point)-Stovepipe Wells Village-Towne Pass(4.956ft)-Keeler-Lone Pine</p> <p>Am 23.7. mit dem Rad vom Bad Water Point (-86m)-zum Whitney Portal (2.548m)</p> <p>Zu Fuß vom Whitneyportal-über Out Post Camp-Trail Crest-auf den Mount Whitney (4.418m) - Abstieg gl.Weg</p>	USA/ Nevada	22./24.07. 1996 (2 Tage)	201,4	3.056	7.57h	-	Daylight Pass (4.315ft), Towne Pass (4.956ft) Sierra Nevada (höchster Berg in der USA- kontinental)	Horst (am Berg mit Berndi Wendler)
					-	1.871	11.15h	-		
					SUMME:	4.927	19.12h	-		
14	Graz - Hochgolling (2.863m) NON STOPP Berg-Duathlon Rad und zu Fuß kombiniert höchster Berg von der Steiermark und Schladminger Tauern	<p>Von Graz am Samstag 22.07./ 5.13 Uhr mit dem Rad - Kalsdorf-Lieboch-Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz-Weißkirchen-Judenburg-Unzmarkt-Scheifling-Niederwölz-Frojach-St.Egidi-Murau-Ranten-Ratschdorf-Seebach-Seetal-Sauerfeld-Tamsweg-Wölting-St.Andrä i. Lungau-Vordergöriach-Hintergöriach-Göriachtal-Vord.Göriachalm(1.422m) (193 km, 2.600 Hm, 6.41h)</p> <p>Anschließend von Vord.Göriachalm(1.422m)-entlang Hanslweg-Vord.Zugriegel Alm-Hint.Zugriegel Alm(1.704m)-Göriachwinkel-Golling Scharte(2.326m)-über NW Flanke (Schnee in der Flanke)-Hochgolling(2.863m) -Abstieg über Golling Scharte (2.326m)-zur Landawirsee Hütte(1.985m)</p>	Österreich/ Steiermark, Salzburg	22.07.2000	193	2.600	6.41h	-	Gaberl (1.550m),Seetal (1.240m) Hochgolling 2.863 Meter Fahrzeit: 6.41 h Gesamtzeit: 13h 46min österr. Holzstraße, Erzherzog Johann Straße Schladminger Tauern	Horst, Robert Rotschädl, Hermann Fink Betreuung: Elvira Boldizar
					-	1.995	7.05h	-		
					SUMME:	4.595	13.46h	-		
15	Schöckel-Classic Berg-Duathlon	<p>Mit dem Rad von Graz (Hilmteich 377)-über Mariatrost-Faßberg-Rabnitzbrücke-Ebersdorf-nach St-Redegund-Talstation Schöckeseilbahn (16,5 Km 510 Höhenmeter)</p> <p>Anschließend zu Fuß von Talstation St.Redegund (780m)-über die Seilbahntrasse - auf den Schöckel (1.445m) --> 2 km und 660 Höhenmeter</p>	Österreich/ Steiermark	10.09.2000	16,5	510	-	-	Platz 7 von 63 Starter erreicht: Zeit: 1h 02min 12sec, Siegerzeit: 59min 42sec Schöckel Grazer Bergland	Datti Sport
					-	660	-	-		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren			Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:	
					SUMME:	1.170	1.02h			1.02h
16	Graz - Triglav (2.864m) Überschreitung NON STOPP Berg-Duathlon Rad und zu Fuß kombiniert höchster Berg von Slowenien und julischen Alpen Kleiner Triglav (2.725m)	Start am Samstag 14.7.2001 um 3.30 Uhr Raaba -Fernitz-Kalsdorf-Gradenfeld-Wundschuh-Zwaring Pöls-Preding- Waldschacher See -St.Andrä i.S.- Gleinstätten-Wies-Eibiswald-Radlpaß-(Slowenien)-Radlje ob Dravi- Drautal -Dravograd-(Österreich)-Lavamünd- Bleiburg-St.Michael ob Bleiburg-St.Stefan-Globasnitz- Sonnegger See -Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel-Bad Vellach-Seebergsattel-(Slowenien)-Zg.Jezersko-Zgornje- Spodnje-Fuzine-Kokra-Potoce-Preddvor-Sp.Bela-Kokrica- Naklo-Bodbrezje-Posavec-Brezje-Crnivec-Zapuce-Zgosa- Lesce-Vrba-Zirovnica-Jesenice-Hrusica-Mojstrana-Aljazev dom (1.015m) Zu Fuß vom Aljazev dom (1.015m)-entlang Bistrica Bach-vorbei am Biwak Pod Luknjo- Luknja (1.758m)- Gratüberschreitung Klettersteig Plemenice- Bambergweg-<u>Triglav (2.864m)</u>- Abstieg über <u>Kleinen Triglav (2.725m)</u> Klettersteig-zur Hütte Triglavski dom (2.515m) Kredarica	Österreich/ Steiermark, Kärnten, Slowenien	14.07.2001	243	2.655	-	8.37h	Radlpaß (669m) Seebergsattel (1.215m) Triglav (2.864m) Fahrzeit: 8.37h/ 28,2 km/h) Gesamtzeit: Brutto: 15h 50 min Netto: 14h 17 min Aufstiegszeit 5.45h Gesamt am Berg: 7.21 h Julische Alpen	Hermann Fink Betreuer (Willi Glauninger, Rupert Schwager von Hermann)
					-	1.850	7.21h	5.45h		
					SUMME:	4.505	15.50h	14.17h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
17	Graz - Großglockner (3.798m) NON STOPP Berg-Duathlon Rad und zu Fuß kombiniert (höchster Berg Österreichs und von der Glocknergruppe und schönsten Berg der Ostalpen) Kleinglockner 3.770m	Start um 14:30 Uhr von Graz -Kalsdorf- Wundschuh-Zwaring-Pöls-Preding- Waldschacher See - St.Andrä i. Sausal-Pistorf-Gleinstätten-Wies-Eibiswald- St.Oswald-Soboth-Lavamünd-Bleiburg-Mittlern-Kühnsdorf- St.Kanzian/ Klopeinensee -Grafenstein-Klagenfurt- Wörther See Nordufer -Krumpendorf-Pörtschach-Velden-Wernberg- Villach-Feistritz a.d.Drau-Spittal-Lendorf-Möllbrücke- Sachsenburg-Steinfeld- Drautal -Greifenburg-Dellach- Oberdrauburg-Lienz-Huben-Kalsertal-Kals am Großglockner (1.325m)-Kaiser Glocknerstraße(Mautstraße)-Lucknerhaus (1.918m, Ankunft 4:20 Uhr in der Früh) Anschließend um 5:30 Uhr vom Lucknerhaus-entlang des Ködnitzbachs-Ködnitztal-über Lucknerhütte (2.241m)- Ködnitzkees-"Alter Kaiserweg"-Adlersruhe(3.451m)- "Glocknerleit!"-Klettersteig Großglockner Mürztalersteig (C / II) - Kleinglockner (3.770m) auf den Großglockner (3.798m) Ankunft genau um 11:30 Uhr	Österreich/ Steiermark, Kärnten, Osttirol	06.10./ 07.10.2001	333	4.150	-	12.11h	Soboth (1.349m), Lucknerhaus (1.918m) Großglockner (3.798m) Fahrzeit: 12h 11 min netto, v: 27,3 km/h Gehzeit: genau 6h, Brutto Gesamtzeit: 21 Stunden Netto Gesamtzeit: 18h 11min Glocknergruppe Hohe Tauern späte Jahreszeit!!!!	Mein Bruder Horst, Hermann Fink Betreuung : Florian Ber und Walter Thoma
					-	1.880	-	6.00h		
					SUMME:	6.030	21.00h	18.11h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
18	<p>Graz - Mont Blanc (4.807 m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg der Alpen und von Frankreich, höchste Flanke der Alpen) Dome du Gouter (4.304 m)</p> <p>Vom Meeresspiegel (Adriatisches Meer/ Golf von Venedig) Venedig Non Stopp auf den Mont Blanc</p>	<p>Start am 22.8. um 9.32 Uhr Stadtgrenze Graz/Süd (Kreisverkehr bei Raaba)-Raaba- Hausmannstätten-Fernitz-Kalsdorf-Großsulz-Wundschuh- Zwaring-Pöls-Preding-Waldschacher See-St.Andrä-Pistorf- Gleinstätten-Pöfing/Brunn-Wies-Eibiswald-Radlpaß- Grenze Slowenien (11:18 Uhr)-Radlje ob Dravi-Drautal- Dravograd-Österreich-Lavamünd-Neuhaus-Oberdorf- Bleiburg-Moos-Mittlern-Kühnsdorf-St.Kanzian am Klopeinersee-Dullach-Froschendorf-Klagenfurt- Krumpendorf-Wörthersee Nordufer-Pörtschach-Velden- Lind-Wernberg-Villach-Auen-Hart-Riegersdorf-Arnoldstein- Thörl Maglern-Grenze Italien (17:08 Uhr)-Tarvis-Kanaltal- Pontebba-Chiusaforte-Venzone-Osoppo-S.Daniele- Dignano-Rivis-Ponte D.Delizia-Portogruaro-San Dona di Piave-Venedig (23.8./0:20 Uhr)-Mira-Dolo-Fiesso- Padova-Mestrino (Schlafpause ca.40 min)-Vicenca- Montebello-San Bonifacio-Verona (Stadtfahrt 6:28 Uhr)- Castelnuovo del Garda-Peschiera del Garda-Gardasee- Rivoltella-Desenzano del Garda (45 min Pause/Betreuerauto verloren)-Rezzato-Brescia (Stadtfahrt)-Ospitaletto-Rovato-Coccaglio-</p> <p>Chiari-Antegnate-Rivolta-Mailand/Milano (Stadtfahrt 15:31 Uhr)-San Pietro all Olmo-Magenta-Trecate-Novara- Caltignaga-Momo-Borgomanero-Gozzano-Orta-Lago d' Orta-Omegna-Gravellona-Mergozzo-Cuzzago-Vogogna- Villadossola-Domodossola-Varzo-Paglino-Grenze Schweiz (24.8./0:35 Uhr)-Simplon-Simplonpass-Brig- Rhonetal-Visp-Sierre-Sion-Saxon-Martigny-Col de la Forclaz-Trient-Le Chatelard Grenze Frankreich (10:15 Uhr)-Col des Montets-Argentiere-Chamonix (11:22 Uhr)-Les Houches-les Granges d'en Haut (1.120m, 11:32 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark, Kärnten Slowenien, Italien, Schweiz, Frankreich	22. - 24.08.2002	1.064	5.094 (absolute Meter aus der Karte gerechnet, da Höhen- messeruhr über- fordert)	50h	-	<p>Radlpaß (679 m), Simplonpaß (2.005 m), Col de la Forclaz (1.526 m), Col des Montets (1.461 m)</p> <p>Mont Blanc (4.807 m)</p> <p>Betreuung: Hermann Fink, Florian Ber, Elvira Boldizar, Harry Wally, Branca, Astrid Öchs, Richard Gorbach, Peter Tilg, Manuel Komosny, Jörg Krasser, Klaus Krasser)</p> <p>Fahrzeit: Brutto: 50 h, v: ca.25 km/h, Brutto Gehzeit: 18h 34 min</p> <p>Gesamtzeit-Brutto: 70 h 8 min</p> <p>Mont Blanc Massiv</p>	Mein Bruder Horst

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
		<p>Anschließend um 13:06 Uhr zu Fuß von les Granges d'en Haut (1.120 m) - Forststraße- Bachquerung-Barake forest des Arandellys (1.780 m)-über Col du Mont Lachat (2.077 m)-Zahnradbahn Bergstation (Gare/le Nid d' Aigle) (2.372 m)-Desert de Pierre Ronde-Cabane forest des Rognes (2.768m / 18:00 Uhr-40 min Pause)-Refuge de Tete Rousse (3.167 m/20:00 Uhr)-le Grand Couloir (Steinschlaggefahr)-Refuge de l'Aiguille du Gouter (3.817 m/22:30 Uhr-23:00-02:00 Pause durch Schlechtwetter)-Gletscher (Glacier du Tacconnaz)-Col du Dome (ca.4.250 m)-Biwak Vallot (4.362 m/05:10 Uhr)-les Bosses Grat auf den Mont Blanc (4.807 m / 24.8. / 7:40 Uhr)</p>								
					SUMME:	8.781	70.08h	-		
19	Von Graz/Raaba - auf den Speikkogel/Gleinalm (1.988m) - und zurück	<p>Mit MTB von Raaba-Graz-Gratkorn-Eggenfeld-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Zitoll-Waldstein-Übelbach-Neuhof-Neuhofgraben-Gh.Hoyer-Forststraße-auf Gleinalmsattel/Gleinalpen Schutzhaus (1.586 m)- weiter zu Fuß auf den <u>Speikkogel (1.988 m)</u>-Abstieg zum Gleinalmsattel - mit MTB gleiche Strecke retour</p>	Österreich/ Steiermark	27.10.2002	125,5	1.568	-	6.21h	Gleinalm	Gabi
					-	402	-	1.30h		
					SUMME:	1.970	-	7.51h		
20	<p>Graz - Großvenediger (3.674m) NON STOPP Berg-Duathlon Rad und zu Fuß kombiniert (höchster Berg der Venedigergruppe)</p>	<p>Start um 14:25 Uhr von Graz-Kalsdorf-Wundschuh-Zwaring-Pöls-Preding-Waldschacher See-St.Andrä i. Sausal-Pistorf-Gleinstätten-Wies-Eibiswald-St.Oswald-Soboth-Lavamünd-Bleiburg-Mittlern-Kühnsdorf-St.Kanzian/Klopeinensee-Grafenstein-Klagenfurt-Wörther See Nordufer-Krumpendorf-Pörtschach-Velden-Wernberg Villach-Feistritz a.d.Drau-Spittal-Lendorf-Möllbrücke-Sachsenburg-Steinfeld-Drautal-Greifenburg-Dellach-Oberdrauburg-Lienz-Huben-Matrei-Virgental-Mitteldorf-Virgen-Niedermauern-Bobojach-Prägraten-Hinterbichl (1.329m, Ankunft 4:50 Uhr in der Früh) Anschließend um 6:15 Uhr von Hinterbichl (1.329)-durch das Dorfertal-Johannis Hütte (2.116m)-Dorfer Alm-Defregger Haus (2.962m)-Schartl-Rainer Kees-Rainer Törl-auf den Großvenediger (3.674m) Ankunft genau um 14:25 Uhr</p>	Österreich/ Steiermark, Kärnten, Osttirol	22.8. - 23.8. 2004	341	3.170	-	12.18h	<p>Soboth (1.349m), Hinterbichl (1.329m) Großvenediger (3.674m) Fahrzeit: 12h 18 min netto, v: 27,7 km/h Gehzeit: 8h 10 min, Brutto Gesamtzeit: 24 Stunden Netto Gesamtzeit: 20h 28min Hohe Tauern Venedigergruppe</p>	Mein Bruder Horst Betreuung am Berg: Astrid Oechs und Jörg Krasser (Filmen)

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					-	2.345	-	8.10h		
					SUMME:	5.515	24.00h	20.28h		
21	Meeresspiegel (Adriatisches Meer/ Golf von Triest) Grado - Großglockner (3.798m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg Österreichs und schönster Berg der Ostalpen) Kleinglockner (3.770m)	<p style="text-align: center;">Start um 02:15 Uhr von Grado/Italien-</p> <p>Aquileia-Terzo-Palmanova-S.Maria la Longa-Udine-Tricesimo-Magnano-Gemona d. Friuli-Carnia-Amaro-Tolmezzo-Arta Terme-Paluzza-Plöckenpaß(Passo di Mte. Croce Carnico)-Österreich-Kötschach Mauthen-Gailtal-Gailberg-Oberdrauburg-Lienz-Huben-Kalsertal-Kals am Großglockner (1.325m)-Kaiser Glocknerstraße(Mautstraße)-Lucknerhaus (1.918m, Ankunft 12:00 Uhr Mittag)</p> <p>Anschließend um 13:00 Uhr vom Lucknerhaus-entlang Ködnitztal-über Lucknerhütte (2.241m)-Stüdlhütte (2.802m)-Fanat Scharte-Ködnitz Kees-"Alter Kaiserweg"-Adlersruhe(3.451m)-"Glocknerleitl"-Klettersteig Großglockner Mürztalersteig (C / II)-Kleinglockner (3.770m)- auf den Großglockner (3.798m)- Ankunft genau um 18:15 Uhr Abstieg über gleichen Weg zur Adlersruhe</p>	Italien/Friaul, Österreich/ Kärnten, Osttirol	18.09.2004	222	3.120	9.45h	8.53h	Plöckenpaß (1.360m), Gailbergsattel (981m), Lucknerhaus (1.918m) Großglockner (3.798m) Fahrzeit: 8h 53 min netto, 9 3/4 Brutto, v: 27,3 km/h Gehzeit: genau 4h netto, 5 1/4h brutto, Gesamtzeit: 16 Stunden Netto Gesamtzeit: 12h 53min Hohe Tauern Glocknergruppe	Mein Bruder Horst Betreuung am Berg: Jörg Krasser (Filmen), Astrid Oechs, Brigitte Hirner
					-	1.880	5.15h	4.00h		
					SUMME:	5.000	16.00h	12.53h		
22	Graz-Hochschwab (2.277m) -Graz Berg-Duathlon (höchster Berg der Hochschwabgruppe)	<p>Start um 3.03 Uhr Graz/Raaba-Graz-Gratkorn-Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Rechberg-Tulwitz-Hart-Fladnitz-Fladnitzberg-Teichalm-St.Jakob in der Breitenau-Eibeggsattel-Jasnitz-Allerheiligen-Mürztal-Mürzhofen-St.Marein i.Mürztal-Kapfenberg-Einöd-Thörl-Zwain-St.Ilgen-Innerzwain-Bodenbauer (8.50 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 9.15 Uhr vom Bodenbauer (884m)/Ilgner Tal-über Trawiestal-Vogauer Kreuz(1.785m)-"Das G'hackte"(A/B)(Kletterei)-Fleischer Biwak-auf Hochschwab(2.277m/12.15 Uhr)-Abstieg gleich wie Aufstiegsroute-Bodenbauer (15.40 Uhr)</p> <p>16.15 Uhr mit dem Rad vom Bodenbauer-Innerzwain-St.Ilgen-Zwain-Thörl-Kapfenberg-Bruck a.d.Mur-Pernegg-Maustatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (20.20 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	30.07.2005	223	1.995	-	8.17h	<p>Rechberg (929m), Teichalm (1.200m), Eibeggsattel (1.001m), Fahrzeit: Netto: 8.17 h, 26,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 6.31h (Aufstieg: 3h) Gesamtzeit: Netto: 14.48h, Brutto: 17.17h Hochschwabgruppe</p>	Am Berg: Brigitte Hirner, Jörg Krasser, Silvia, Christian Bücherl und Frau und Schwager und Frau
					-	1.395	6.31h	-		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					SUMME:	3.390	17.17h	14.48h		
23	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 11.15 Uhr Graz/Raaba-Graz-Gratkorn-Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthlstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Herberg (13.15 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 13.30 Uhr von Mixnitz/Heuberg- (15.40 Uhr)-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/14:55Uhr)-Abstieg über gl.Route (16.15 Uhr)</p> <p>16.30 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (18.40 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	07.08.2005	98	100	-	3.40h	<p>Fahrzeit: Netto: 3.40 h, 27 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.45h (Aufstieg: 1.25h) Gesamtzeit: Netto: 6.20h, Brutto: 7.25h Regentraining Grazer Bergland</p>	alleine
					-	1.075	2.45h			
					SUMME:	1.175	7.25h	6.20h		
24	Meeresspiegel (Mittelmeer/ Ligurisches Meer) Genua - DOM (4.545m) Non Stopp Berg-Duathlon (höchster Berg der Schweiz und höchster Berg von der Mischabellgruppe)	<p>Start um 12:00 Uhr von Genua/Italien/Ligurien</p> <p>-Mele-Fado-Passo d. Turchino-Masone-Campo-Rossiglione-Ovada-Predosa-Alessandria-Mirabello-Casale-Vercelli-Novara-Veveri-Bellinzago-Oleggio-Arona/Lago Maggiore-Meina-Lesa-Stresa-Feriolio-Gravellona-Ornavasso-Villadossola-Domodossola-Varzo-Gondo/Schweiz-Gabi-Simplon Dorf-Simplonpass-Brig-Rhonetal-Visp-Stalden-Mattertal-St.Niklaus-Mattsand-Randa(1.408m, Ankunft 04:45 Uhr i.d.Früh)</p> <p>Anschließend um 06:30 Uhr von Randa (1.408m)-über den Lärchberg-Klettersteig-auf die Domhütte (2.940m/9.50 Uhr)-um 10.35 Uhr von Domhütte-Festigletscher-Festijoch (3.723m)-Hohbärggletscher-N Flanke (50° Eisflanke)-auf den Dom (4.545m) Ankunft genau um 16:10 Uhr</p>	Italien/ Ligurien, Schweiz/ Wallis, Tessin	18., 19.08. 2005	353	3.715	16.45h	13.48h	<p>Passo d. Turchino/Appennin (532m), Simplonpass (2.005m), Randa (1.408m) Dom (4.545m)</p> <p>Fahrzeit: 13h 48 min netto, 16.45 Brutto, v: 25,6 km/h Gehzeit: genau 8.55h netto, 9.40h brutto, Gesamtzeit: 28.10 Stunden Netto Gesamtzeit: 22h 43min Mischabell/Wallis</p>	Mein Bruder Horst Betreuung am Rad: Jörg Krasser, Christian Bücherl Betreuung am Berg: Jörg Krasser (Filmen), Brigitte Hirner
					-	3.175	9.40h	8.55h		
					SUMME:	6.890	28.10h	22.43h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
25	Graz-Hochlantsch (1.722m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 6.40 Uhr Graz/Raaba -Graz-Gratkorn-Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Rechberg-Tulwitz-Hart-Fladnitz-Fladnitzberg-Teichalm-St.Jakob in der Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (10.30 Uhr) Zu Fuß um 10.45 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig Franz Scheickl (C)" -auf den Hochlantsch(1.722m/12.15 Uhr) -Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)-Schüsserlbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (13.15 Uhr) 13.30 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger-St.Jakob-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf-Badl-Nebenweg/Murau-Kraftwerk-Deutschfeistritz-Kleinstübing-Gratwein-Judendorf/Straßengel-Graz/Raaba (19.30 Uhr)	Österreich/ Steiermark	07.09.2005	153,2	1835	-	6.02h	Rechberg (929m), Teichalm (1.200m), Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 6.02 h, 25,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.30h (Aufstieg: 1.15h) Gesamtzeit: Netto: 8.17h, Brutto: 9.45h Grazer Bergland	alleine
					-	765	2.30h	-		
					SUMME:	2.600	9.45h	8.17h		
26	Graz - Hoher Dachstein (2.995m) Non Stopp Berg-Duathlon (höchster Berg der Steiermark)	Start um 03:10 Uhr Raaba - Kalsdorf-Unterpremstätten-Lieboch-Söding-Krottendorf-Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz-Weißkirchen- Murtal -Judenburg-St.Peter ob Judenburg-St.Georgen-Unzmarkt-Scheifling- steir.Holzstraße -Teufenbach-Frojach-Katsch a.d.Mur-Althofen-St.Peter am Kammersberg-Baierdorf-Schöder- Erzherzog Johann Straße -Sölkpaß-St.Nikolai i.Sölkpaß-Großsölkal-Großsölk-Stein a.d.Enns- Ennstal -Tunzendorf-Pruggern-Ennsling-Weißbach-Kulm-Ramsau am Dachstein-Dachstein Mautstraße-Türlwandhütte 1.680m, Ankunft 13:25 Uhr Mittag) Anschließend um 14:00 Uhr von der Türlwandhütte (1.680m)-Weg 615-Dachsteinsüdwandhütte (1.871m)- Hunerscharte Klettersteig (B) -Huner Scharte (2.613m)-Schladminger Gletscher-Hallstätter Gletscher- Klettersteig "Randkluft (B)" - auf den Dachstein (2.995m) Ankunft genau um 17:20 Uhr Abstieg gl.wie Aufstieg zum Parkplatz Türlwandhütte	Österreich/ Steiermark	16.09.2005	222,1	3.735	10.15h	8.53h	Gaberl (1.550m), Sölkpaß (1.790m), Dachsteinstraße/ Türlwandhütte (1.680m) Dachstein (2.995m) Fahrzeit: 8h 53 min netto, 10 1/4 Brutto, v: 25 km/h Gehzeit: genau 3h 20min netto, 3h 20min brutto, Gesamtzeit: 14h 10min Netto Gesamtzeit: 12h 13min	Mein Bruder Horst Betreuung am Berg: Jörg Krasser (Filmen)
					-	1.420	3.20h	3.20h		
					SUMME:	5.155	14.10h	12.13h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
27	Meeresspiegel (Adriatisches Meer/ Golf von Triest) Piran - Triglav (2.864m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von Slowenien und Julischen Alpen)	Start am Samstag 15.10.2005 um 3.05 Uhr von Piran - Strunjan-Izola-Koper -Bertoki-Dekani-Rizana-Crni Kal- Kozina-Senozece-Razdrto-Podnanos-Vipava-Ajdovscina- Cesta-Selo-Sempas-Nova Gorica-Deskle- Soca Tal -Kanal- Volce-Idrsko-Kobarid-Zaga-Bovec-Kal Kordnica-Soca- Trenta-Vrsic Pass-Kranjska Gora-Mojstrana-Vrata Tal- Aljazev Dom (1.015m/14.12 Uhr) Danach zu Fuß von Aljazev dom (1.015m) um 14.50 Uhr - über Klettersteig Prag Weg (A/B) - Triglav Hütte/Kredarica (2.541m/17.40 Uhr)-Kleiner Triglav (2.725m)- Klettersteig Zavarovana Plezalna Pot Ostgrat (B)- auf Triglav (2.864m/18.35Uhr) - Abstieg über Kleinen Triglav - Triglav Hütte	Slowenien	15.10.2005	257	3.610	11.07h	10.23h	Vrsic Pass (1.611m) Triglav (2.864m) Fahrzeit: 10.23h 24,7 km/h) Gesamtzeit: Brutto: 15h 35 min Netto: 14h 08 min Julische Alpen	Horst Betreuer: Hermann Fink
					-	1.940	3.45h	3.45h		
					SUMME:	5.550	15.35h	14.08h		
28	Meeresspiegel (Ägäisches Meer/ Golf von Thermai) Leptokaria - Olymp/Mytikas (2.918m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von Griechenland)	Start am Montag 28.8.2006 um 7.30 Uhr von Leptokaria- Plaka Litochorou-Litochoro-Ref.Stavros-Prionia (1.100m/ 10 Uhr) Danach zu Fuß weiter von Prionia (1.100m) um 10.15 Uhr-Weg E4-Ref.Spilios Aghapitos (2.100m/12.30 Uhr)-Weg E4-Scharte-Abklettern-Klettere auf den Olymp/Mytikas (2.918m/15.15Uhr) - Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg und Rückfahrt nach Liptokaria	Griechenland	28.08.2006	28,7	1.165	1.56h	1.56h	Prionia (1.100m) Olymp Fahrzeit: 1.56h Gesamtzeit: Brutto: 7.45h Netto: 6.56h	Brigitte Hirner
					-	1.940	5h	5h		
					SUMME:	3.105	7.45h	6.56h		
29	Graz --> Hochtorn (2.369m) Non Stopp Berg-Duathlon (höchster Berg des Gesäuses)	Start um 06:10 Uhr von Graz -Kalsdorf- Unterpemstätten-Dobl-Lieboch-Söding-Krottendorf- Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl- Großfeistritz-Weißkirchen- Murtal -Judenburg-Pöls- Katzling-Möderbrugg-St.Johann am Tauern-Hohentauern- Trieben- Palten/Liesingtal -Dietmannsdorf-Kaiserau- Admont- Gesäuse -Johnsbach-Köblwirt (853m, Ankunft 13:00 Uhr) Anschließend um 13:30 Uhr vom Köblwirt (853m)-Weg 4- Untere Koder Alm-Weg 664-Schneeloch (Klettere)- auf das Hochtorn (2.369m) Ankunft genau um 16:00 Uhr	Österreich/ Steiermark	10.09.2006	179,4	2.855	6.50h	6.35h	Gaberl (1.551m), Hohen Tauern (1.274m), Kaiserau (1.103m) Hochtorn (2.369m) Fahrzeit: 6h 35 min netto, v: 27,2 km/h Gehzeit: 2h 30 min, Brutto Gesamtzeit: 9.50 Stunden Netto Gesamtzeit: 9h 05min Gesäuse	Mein Bruder Horst
					-	1.516	2.30h	2.30h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren			Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:	
					SUMME:					
30	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 6.32 Uhr Graz/Raaba-Graz-Andritz AG (Arbeiten 7.00-13.07Uhr)-13.15 Uhr von Andritz-St.Veit-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschefeistriz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (14.45 Uhr) Zu Fuß um 14.52 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/16.09Uhr)- Abstieg über gl.Route (18.10 Uhr) 18.30 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee (Schwimmen)-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (21.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	23.07.2007	109,7	100	-	3.41h	<p>Fahrzeit: Netto: 3.41 h, 29,6 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.18h (Aufstieg: 1.17h) Gesamtzeit: Netto: 5.58h, Brutto: 7.45h Grazer Bergland</p>	alleine
					-	1.075	3.18h			
					SUMME:	1.175	7.45h	5.58h		
31	Graz-Eisenerzer Reichenstein (2.165m) -Graz Berg-Duathlon höchster Berg der Eisenerzer Alpen	<p>Start um 6.03 Uhr Graz/Raaba-Graz-Kalsdorf-UnterpremstättenDobl-Lieboch-Krottendorf-Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof Salla-Gaberl-Meranstraße-Kleinlobming-Großlobming-Apfelberg-Knittelfeld-Murtal-St.Margarethen-Ugendorf-St.Lorenzen-Preg-Chromwerk-Niederdorf-St.Stefan ob Leoben-Kaisersberg-St.Michael-Madstein-Stadlhof-Traboch-Trofaiach-Eisenstraße-Vordernberg-Präbichl-Präbichler Hof (12.05 Uhr) Zu Fuß um 12.25 Uhr vom Präbichler Hof (1.250m)-über das Grübl-Rösselhals-Theklasteig-Norkar-auf Eisenerzer Reichenstein (2.165m/13.25 Uhr)-Abstieg gleich wie Aufstiegsroute-Präbichlerhof (15.01 Uhr) 15.10 Uhr mit dem Rad vom Präbichl-Vordernberg-Trofaiach-St.Peter Freienstein-Donawitz-Leoben-Niklasdorf-Oberaich-Bruck a.d.Mur-Pernegg-Maustatt-Mixnitz-Röthelstein-(Tieber Badesee Schwimmen)-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (20.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	05.08.2007	248,5	2.255	-	9.01h	<p>Gaberl (1.550m), Präbichl (1.232m), Fahrzeit: Netto: 9.01 h, 27,5 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.41h (Aufstieg: 1h) Gesamtzeit: Netto: 11.42h, Brutto: 14.00h Eisenerzer Alpen</p>	alleine
					-	910	-	2.41h		
					SUMME:	3.165	14.00h	11.42h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
32	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 6.36 Uhr Graz/Raaba-Graz-Andritz AG (Arbeiten 7.05-12.18Uhr)-12.25 Uhr von Andritz-St.Veit-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthlstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (14.15 Uhr) Zu Fuß um 14.30 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/16.15Uhr)-Abstieg über gl.Route (18.00 Uhr) 18.20 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee (Baden)-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Andritz-Harterstraße-Straßgang-Seiersberg-Tobelbad-Unterpremstätten-Kalsdorf-Raaba (21.30 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	24.08.2007	134,1	285	-	4.49h	<p>Fahrzeit: Netto: 4.49 h, 27,8 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.30h (Aufstieg: 1.45h) Gesamtzeit: Netto: 7.49h, Brutto: 9.35h Grazer Bergland</p>	Brigitte Hirner
					-	1.075	3.30h	3.00h		
					SUMME:	1.360	9.35h	7.49h		
33	Graz-Hochlantsch (1.722m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 7.20 Uhr Graz/Raaba-Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Rechberg-Tulwitz Hart-Fladnitz-Fladnitzberg-Teichalm-St.Jakob in der Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (11.40 Uhr) Zu Fuß um 12.00 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740-"Naturfreunde Klettersteig Franz Schei Kl Steig (B/C)"-auf den Hochlantsch(1.722m/15.00 Uhr)-Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)-Schüsslerbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (16.45 Uhr) 17.00 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger-St.Jakob-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratwein-Graz/Raaba (20.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	02.09.2007	151,6	1835	-	5.45h	<p>Rechberg (929m), Teichalm (1.200m), Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 5.45 h, 26,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.45h (Aufstieg: 3.00h) Gesamtzeit: Netto: 10.05h, Brutto: 12.40h Grazer Bergland</p>	Horst und Astrid Oechs
					-	765	5.45h	-		
					SUMME:	2.600	12.40h	10.05h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
34	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 8.50 Uhr Graz/Raaba-Kalsdorf-Zettling-Bierbaum-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittl./Unt.Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthlstein-Tieber Badeseesee-Mixnitz/Heuberg (12.05 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 12.35 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/14.15Uhr)-Abstieg über gl.Route (16.15 Uhr)</p> <p>17.00 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badeseesee-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Radweg-Gassteg-Liebenau-Raaba (19.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	30.09.2007	132,1	595	-	4.58h	<p>Fahrzeit: Netto: 4.58 h, 26,6 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.40h (Aufstieg: 1.40h) Gesamtzeit: Netto: 8.38h, Brutto: 10.10h Grazer Bergland</p>	Gabi Donner
					-	1.075	3.40h	3.40h		
					SUMME:	1.670	10.10h	8.38h		
35	Meeresspiegel (Kaspisches Meer -28Meter) Mahmud Abad- Damavand (5.671m) Vulkan NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von Iran und des Nahen Osten)	<p>Start am Donnerstag 24.4.2008 um 0.20 Uhr von Mahmud Abad am Kaspischen Meer-Amol-Kelerd-Bayejan-Strabaku-Vana-Gaznak-Rhine (5.10-6.10 Uhr)-Shelter II (3.000m/ 7.40 Uhr)</p> <p>Danach zu Fuß weiter vom Shelter II (3.000m) um 8.10 Uhr- über die Südroute auf das Shelter III (4.150m/11.00 - 12.30 Uhr)-weiter Schneeflanken-Gipfelaufbau auf den Damavand (5.671m/16.40Uhr)</p> <p>- Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg bis zum Shelter II</p>	Iran/Persien	24.04.2008	119,7	3.065	7.20h	6.20h	<p>Shelter II (3.000m) Damavand Kuhha ye Alborz Gebirge Fahrzeit: 6.09h Gesamtzeit: Brutto: 16.20h Netto: 13.20h</p>	Horst Betreuung: Hassan und Rezar
					-	2.671	9.00h	7.00h		
					SUMME:	5.736	16.20h	13.20h		
36	Schöckel-Classic 2008 Berg-Duathlon	<p>Mit dem Rad von Graz (Schubertstraße)-Hilmteich-über Mariatrost-Faßberg-Rabnitzbrücke-Ebersdorf-nach St-Radegund-Talstation Schöckelseilbahn (16,5 Km 510 Höhenmeter)</p> <p>Anschließend zu Fuß von Talstation St.Radegund (780m)- über die Seilbahntrasse - auf den Schöckel (1.445m) --> 2 km und 660 Höhenmeter</p>	Österreich/ Steiermark	01.06.2008	16,5	510	-	-	<p>Platz 9 von 47 Starter erreicht: Zeit: 1h 09min 30sec, Siegerzeit: 1h 04min 06sec Schöckel Grazer Bergland</p>	Datti Sport
					-	660	-	-		
					SUMME:	1.170	1.09h	1.09h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
37	Graz --> Großer Priel (2.515m) Non Stopp Berg-Duathlon (höchster Berg vom Toten Gebirge)	Start um 03:20 Uhr von Raaba/Graz -Kalsdorf- Unterpremstätten-Dobl-Lieboch-Söding-Krottendorf- Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl- Großfeistritz-Weißkirchen- Murtal -Judenburg-Pöls-Katzling Möderbrugg-St.Johann am Tauern-Hohentauern-Triebe- Palten/Liesingtal -Dietmannsdorf-Kaiserau-Admont-Hall- Frauenberg-Reithal-Liezen-Pyhrnpass-Spital am Pyhrn- Windischgarsten-Pichl-Roßleithen-Vorderstoder- Hinterstoder (591m, Ankunft 12:05 Uhr) Anschließend um 13:10 Uhr von Hinterstoder (591m)-Weg 201-Polster-Polsterlucke-Klinser Alm (1.100m)-auf das Priel Schutzhaus (1.420m)-weiter über den Weg 260- Kühplan- Klettersteig Bert Rinesch (sehr schwer C/D) -Südgrat- auf den Großen Priel (2.515m) Ankunft genau um 18:15 Uhr Abstieg über Normalweg zum Priel Schutzhaus	Österreich/ Steiermark/ Ober- österreich	30.08.2008	223,4	3.170	8.45h	8.10h	Gaberl (1.551m), Hohen Tauern (1.274m), Kaiserau (1.103m), Pyhrnpass (945m) Großer Priel (2.515m) Fahrzeit: 8h 09 min netto, v: 27,4 km/h Gehzeit: 5h 05 min, Brutto Gesamtzeit: 14.55 Stunden Netto Gesamtzeit: 13h 00min Totes Gebirge	Horst
					-	1.925	6.10h	4.50h		
					SUMME:	5.095	14.55h	13.00h		
38	Graz-Rennfeld (1.629m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 10.00 Uhr Graz/Raaba -Kalsdorf-Gradenfeld- Kasten-Wundschuh-Zwaring-Klein/Pöls-Petzendorf- Muttendorf-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf- Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittl./Unt.Schirning- Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf- Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Gabraungraben 516m (13.40 Uhr) Zu Fuß um 13.55 Uhr Vom Gabraungraben (516m)-über den Reihensteig-Weg 713-Forststraße-Zatschpucher Hütte (1.150 m)-SO Rücken-auf das Rennfeld (1.629 m/15.25 Uhr) -Abstieg über die gleiche Route-(dazwischen kurz vergangen-Weg 712)-Parkplatz (17.30 Uhr) 17.45 Uhr mit dem Rad vom Gabraungraben-Pernegg- Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten- Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld- Gratkorn-Graz/Radweg-Gassteg-Liebenau-Raaba (20.45 Uhr)	Österreich/ Steiermark	20.09.2008	153,2	865	6.40h	5.40h	Fahrzeit: Netto: 5.40 h, 27,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.35h (Aufstieg: 1.30h) Gesamtzeit: Netto: 9.15h, Brutto: 10.45h Fischbacher Alpen	Gabi Donner
					-	1.113	4.05h	3.35h		
					SUMME:	1.978	10.45h	9.15h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
39	Graz-Rappold Kogel (1.928m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 7.02 Uhr Graz/Raaba -Kalsdorf- Unterpremstätten-Dobl-Lieboch-Söding-Krottendorf- Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl 1.551m (10.20 Uhr) Zu Fuß um 10.45 Uhr Vom Gaberl-über Weg 505-Altes Almhaus (1.706m)-Weg 505b-auf den Rappoldkogel (1.928 m/12.15 Uhr) -Abstieg über die gleiche Route- Gaberl (13.55 Uhr) 14.15 Uhr mit dem Rad vom Gaberl-Salla-Krenhof-Köflach- Voitsberg-Gaisfeld-Krottendorf-Söding-Lieboch-Dobl- Unterpremstätten-Kalsdorf-Raaba (16.15 Uhr)	Österreich/ Steiermark	28.09.2008	148,5	1.475	5.48h	5.38h	Gaberl (1.551m) Fahrzeit: Netto: 5.38 h, 26,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.30h (Aufstieg: 1.30h) Gesamtzeit: Netto: 8.48h, Brutto: 9.43h Stubalpe	alleine
					-	570	3.55h	3.10h		
					SUMME:	2.045	9.43h	8.48h		
40	Meeresspiegel (Indischer Ozean 0Meter) Tanga- Kilimanjaro (5.895m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von Afrika/7- Summit)	Start am Sonntag 26.10.2008 um 14.00 Uhr von Tanga am Inischen Ozean -Ngomeni-Muheza-Hale-Segera- Korogwe-Maurui-Makuyuni-Mombo-Mkomazi-Hedaru- Makanya-Same-Magago-Lembeni-Kisangara-Mwanga- Kifaru-Himo-Marangu-Marangu Gate (1.860m/8.10 Uhr) Danach zu Fuß weiter vom Marangu Gate (1.860m) um 10.00 Uhr- über die Marangu Route/Coca Cola Route-auf die Mandara Hütte (2.700m/13.00-13.30 Uhr)-weiter vorbei an dem Podocarpus Hill-auf die Horombo Hütte (3.700m/17.00-17.40 Uhr)-weiter über den Last Water Point-auf die Kibo Hütte (4.700m/21.15-0.10 Uhr)-weiter über Hans Meyer Höhle-auf den Gillman's Point (5.681m)- Stella Point (5.730m)-auf den Kilimanjaro/Uhuru Peak (5.895m/36 km/ 28.10./8:30 Uhr)- - Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg bis zur Horombo Hütte (17.15Uhr)	Afrika/ Tansania	26.10. - 28.10.2008	366,3	3.385	18.10h	13.58h	Marangu Gate (1.860m) Kilimanjaro Kilimandscharo (alle 4 Klimazonen der Erde) Kilimanjaro Nationalpark Fahrzeit: 13.58h Gesamtzeit: Brutto: 42.30h Netto: 32.23h	Horst Betreuung: Fred Mtei und Mountain Bär
					-	4.035	22.30	18.25h		
					SUMME:	7.420	42.30h	32.23h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
41	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 9.00 Uhr Graz/Raaba-Kalsdorf-Unterpremstätten-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittl./Unt.Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (12.00 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 12.10 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/13.30Uhr)-Abstieg über gl.Route (15.20 Uhr)</p> <p>16.00 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz-Raaba (18.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	06.06.2009	132,3	595	-	4.39h	<p>Fahrzeit: Netto: 4.39 h, 28,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.10h (Aufstieg: 1.20h) Gesamtzeit: Netto: 7.49h, Brutto: 9.00h Grazer Bergland</p>	alleine
					-	1.075	3.10h	3.10h		
					SUMME:	1.670	9.00h	7.49h		
42	Graz-Rosenkogel (1.362m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 7.40 Uhr Graz/Raaba-Kalsdorf-Gradenfeld-Kasten-Wundschuh-Zwaring-Pöls-Preding-Mettersdorf-Stainz-Kothvogel-Hohenfeld (624m/10.10 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 10.30 Uhr von Hohenfeld (624)-Weg23/571)-Schneiderbauer (971m)-Absetzwirt (1.240m)-Weg 569-auf den Rosenkogel (1.362m/12.55Uhr)-Abstieg über gl.Route (dazw. Sonnenrast) (17.00 Uhr)</p> <p>17.00 Uhr mit dem Rad von Hohenfeld-Bad Gams-Stainz-Mettersdorf-Preding-Pöls-Zwaring-Wundschuh-Großsulz-Kalsdorf-Graz/Raaba (18.40 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	12.06.2009	93,6	600	-	3.25h	<p>Fahrzeit: Netto: 3.25 h, 27,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 6.30h (Aufstieg: 2.25h) Gesamtzeit: Netto: 8.25h, Brutto: 11.00h Reinischkogel</p>	Elisabeth Kührner
					-	738	6.30h	5.00h		
					SUMME:	1.338	11.00h	8.25h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
43	Graz-Rax (2.007m)- Schneeberg (2.076m) höchster Berg von Niederösterreich -Graz Berg-Duathlon	Start um 4.30 Uhr Raaba-Graz-Gratkorn-Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl-Schrauding-Ungersdorf-Frohnleiten- Murtal -Rothleiten-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Roßgraben-St.Jakob bei Mixnitz-Eibeggsattel-Jaßnitztal-Jaßnitz-Allerheiligen im Mürztal- Mürztal -Kindberg-Wartberg-Mitterdorf-Krieglach-Langenwang-Hönigsberg-Mürzzuschlag-Kapellen-Stojen-Preiner Gscheid (9.15 Uhr) Zu Fuß um 9.45 Uhr vom Preiner Gscheid (1.070m)-über den Reißtaler Steig-Reißtaler Hütte (1.447m)- Klettersteig (B) -Wetter Kreuz-auf die Heukuppe (2.007m/11 Uhr) -Abstieg über Weg 801-Karl Ludwig Hütte (1.804m)-Weg 829-Schlangenweg-Waxriegel Hütte (1.361m)-Sieben Brunnenwiese-zum Preiner Gscheid (12.05 Uhr) 12.35 Uhr mit dem Rad weiter vom Preiner Gscheid-Prein an der Rax-Dörfl-Edlach an der Rax-Hirschwang a.d.Rax-Höllental-zur Weichtal Hütte (13.10 Uhr)	Österreich/ Steiermark	12.07.2009	279,6	2.855	-	9.41h	Eibeggsattel (1.001m), Preiner Gscheid (1.070m), Semmering (984m), Pfaffensattel (1.372m) 4 Berge Fahrzeit: Netto: 9.41 h, 28,8 km/h, Auf-und Abstieg beider Berge: Brutto/Netto 7.12h Gesamtzeit: Netto: 16.53h, Brutto: 19.30h Steirische/Niederöster- reichische Kalkalpen	Horst, Gabi Donner (Berg) Betreuung: Richard Gorbach
		Zu Fuß um 13.30 Uhr von der Weichtal Hütte (563m)-durch die Weichtalklamm (A/B) -Kienthaler Hütte (1.380m)-Heinrich Krempl Rettungshütte-Fleischer Gedenkstein (1.561m)-Schauerstein (1.870m)-Fischer Hütte (2.064m)-auf den Hochschneeberg/Klosterwappen (2.076m/15.10Uhr) -Abstieg über den Weg 801-Kienthaler Hütte (1.380m)-Ferd. Mayr Weg-Weg 801-zur Weichtal Hütte 18.15 Uhr 18.40 Uhr mit dem Rad weiter Hirschwang a.d.Rax-Reichenau-Payerbach-Gloggnitz-Aue-Göstritz-Maria Schutz-Semmering-Steinhaus am Semmering-Fröschnitz Graben-Pfaffensattel (21Uhr) -Rettenegg-Ratten-Unterdissau-Birkfeld-Anger-Nöstl-Büchl-Weiz-Gleisdorf-Ludersdorf-Flöcking-Laßnitztal-Nestelbach-Schemerlhöhe-Moggau-Autal-Pachern-Raaba (0 Uhr)			-	2.465	-	7.12h		
					SUMME:	5.320	19.30h	16.53h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
44	Death Valley (Bad Water Point 86Meter)- Mount Whitney (4.418m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von USA kontinental)	<p>Start am Donnerstag 25.09.2009 um 22.00 Uhr vom Bad Water Point im Death Valley (-86 Meter)-Furnace Creek-Stovepipe Wells Village-Towne Pass-Keeler-Lone Pine (6.40 Uhr)-Whitney Portal (2.550m/8.45 Uhr)</p> <p>Danach zu Fuß weiter vom Whitney Portal (2.550m) um 9.50 Uhr- über die Normal Route-Lone Pine Lake (3.002m)-Outpost Camp (3.159m)-Mirror Lake (3.243m)-Trail Camp (3.658m)-Trail Crest (4.199m)-auf den Mount Whitney (4.418m/ 17,7 km/ 25.9./17:00 Uhr)-</p> <p>- Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg bis zum Whitney Portal (22.00 Uhr)</p>	USA/ Californien	25.09. - 26.09.2009					Towne Pass (1.652m), Whitney Portal (2.550m) Mount Whitney Sierra Nevada Fahrzeit: 9.50h Gesamtzeit: Brutto: 19.00h Netto: 16.50h	Horst Betreuung: Margit Wunschl, Daniela Stöckl, Wolfgang Nagele, Kamera- auto: Richard Gorbach, Jay, Jörg Krasser, am Berg: Jörg Krasser und Hermann Fink
					-	1.920	7.10h	7.00h		
					SUMME:	6.185	19.00h	16.50h		
45	Vom Gösselsdorfer See - auf den Hochobir (2.139m) - und zurück Berg-Duathlon	Zuerst mit dem Rad vom Gösselsdorfersee (469m)-Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel- auf die Eisenkapplerhütte (1.555m, 28,3km, 1.30h) , - danach zu Fuß von der Eisenkapplerhütte (1.555m) über den NordOstrücken auf den Hochobir (2.139m,1h) - Abstieg und Rückfahrt über die gleiche Strecke	Österreich/ Kärnten	12.06.2010	56,6	1.090	-	2.19h	Eisenkappler Hütte (1.555m) Hochobir, Karawanken	am Berg mit Kathi und Richard Gorbach
					-	584	-	2.50h		
					SUMME:	1.674	-	5.09h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
46	Meeresspiegel (Schwarzes Meer 0Meter) Tuapse- Mount Elbrus (5.642m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von Europa/7- Summit und von Russland, höchster Berg vom Kaukasus)	Start am Freitag 25.06.2010 um 18:50 Uhr von Tuapse am Schwarzen Meer -Oktjabr'skij-Kurinskaja-Hadyzensk- Apseronsk-Majkop-Kuzorskaja-Jaroslavskaja-Labinsk- Novoalekseevskaja-Armavir-Nevinnomyssk-Mineral'nye Vody-Pjatigorsk-Psynodaha-Baksan-Zajukovo-Bylym- Tyrnyauz-El'brus-Terskol-Azau/Hotel Balkaria (2.340m/26.06./22:20 Uhr) --> Schlechtwetter abwarten Danach zu Fuß weiter von Azau/Terskol (2.340m) am 27.06. um 3:35 Uhr-Seilbahntalstation (2.400m)-entlang der Schipiste-Seilbahnmittelstation (3.000m)-weiter über die Schipiste-vorbei an einer Riesenmoräne-auf die Seilbahnbergstation (3.500m)-weiter zu den Barrels/Container (3.700m/7:10 - 8:34 Uhr)-weiter-über die Schipiste-Priut 11 (4.065m)-Pastukhova Rocks (4.690m)- lange Querung-auf den Sattel (5.416m)-und über die Ostflanke auf den Mount Elbrus (5.642m/14 km/ 27.06./17:05 Uhr)-	Russland/ Kardardino Balkaria	25.06. - 27.06.2010					Terskol/Azau (2.340m) Mount Elbrus/Kaukasus Fahrzeit: 23.56h Gesamtzeit: Brutto: 46.15h Netto: 36.02h	Horst Betreuung: Liza Pahl, Fahrer Kemal, Jörg Krasser auf der Radstrecke und Hermann Fink am Berg
					3.301	13.30h	12.06h			
		SUMME:			8.531	46.15h	36.02h			
47	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 5.59 Uhr Graz/Raaba-Graz-Andritz AG (Arbeiten 6.29-12.46Uhr) -13.00Uhr von Andritz-St.Veit- Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschefeistriz-Peggau- Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (14.25 Uhr) Zu Fuß um 14.30 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/15.45Uhr)- Abstieg über gl.Route (18.05 Uhr) 18.15 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee- Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal - Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn- Graz/Raaba (20.00 Uhr)	Österreich/ Steiermark	08.07.2010					Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.27 h, 30,5 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.25h (Aufstieg: 1.15h) Gesamtzeit: Netto: 5.52h, Brutto: 7.00h	alleine
					1.075	2.25h	2.25h			
		SUMME:			1.175	7.00h	5.52h			

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
48	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 5.56 Uhr Graz/Raaba-Graz-Andritz AG (Arbeiten 6.25-12.36Uhr)-12.50Uhr von Andritz-St.Veit-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (14.10 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 14.20 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/15.40Uhr)-Abstieg über gl.Route (17.50 Uhr)</p> <p>18.15 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Tieber Badesee-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (20.15 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	21.07.2010	105,6	100	3.31h	3.31h	<p>Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.31 h, 30,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.25h (Aufstieg: 1.20h) Gesamtzeit: Netto: 5.56h, Brutto: 7.25h</p>	alleine
					-	1.075	2.25h	2.25h		
					SUMME:	1.175	7.25h	5.56h		
49	Graz-Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 9.15 Uhr Graz/Raaba-Graz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (11.15 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 11.30 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/13.45Uhr)-(Sonnenbad) Abstieg über gl.Route (17.20 Uhr)</p> <p>17.30 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Kleinstübing-Gratwein-Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (19.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	03.04.2011	93,9	300	3.45h	3.30h	<p>Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.30 h, 26,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 6.00h (Aufstieg: 2.15h) Gesamtzeit: Netto: 7.00h, Brutto: 9.45h</p>	Sabine Zierler am Berg
					-	1.075	6.00h	3.30h		
					SUMME:	1.375	9.45h	7.00h		
50	Graz-Rappold Kogel (1.928m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 9.10 Uhr Graz/Raaba-Kalsdorf-Gradenfeld-Kasten-Wundschuh-Ponigl-Weitenfeld-Zwaring-Dobl-Lieboch-Söding-Krottendorf-Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl 1.551m (12.30 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 13.00 Uhr Vom Gaberl-über Weg 505-Altes Almhaus (1.706m)-Weg 505b-auf den Rappoldkogel (1.928 m/15.00 Uhr)-Abstieg über die gleiche Route-Gaberl (17.30 Uhr)</p> <p>17.40 Uhr mit dem Rad vom Gaberl-Salla-Krenhof-Köflach-Voitsberg-Krems-Lobming-Stallhofen-Bernau-St.Bartholemä-St.Oswald-Plankenwarth-Forst (19.15 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	10.04.2011	137,7	1.600	4.55h	4.55h	<p>Gaberl (1.551m) Fahrzeit: Netto: 4.55 h, 27,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.00h (Aufstieg: 2.00h) Gesamtzeit: Netto: 8.55h, Brutto: 10.05h Stubalpe</p>	Sabine Zierler am Berg
					-	1.075	6.00h	3.30h		
					SUMME:	1.375	9.45h	7.00h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					-	570	5.10h	4.00h		
					SUMME:	2.170	10.05h	8.55h		
51	Graz-Hochlantsch (1.722m) Berg-Duathlon	Start um 8.17 Uhr Graz/Raaba -Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Rechberg-Tulwitz-Hart-Fladnitz-Fladnitzberg-Teichalm (1.200m/ 11.15 Uhr) Zu Fuß um 11.35 Uhr von der Teichalm/See/Teichwirt (1.200m)-Weg 740-Breitalm-auf den Hochlantsch(1.722m/13.00 Uhr) -Abstieg gleich wie Aufstiegsroute Weg 740-zur Teichalm (15.00 Uhr) Gewitter --> Mit Auto (Sabine) zurück über Mixnitz-Frohnleiten-nach Plankenwarth/Forst	Österreich/ Steiermark	24.04.2011	68,3	1.200	2.58h	2.58h	Rechberg (929m), Teichalm (1.200m), Fahrzeit: Netto: 2.58 h, 22,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.25h (Aufstieg: 1.25h) Gesamtzeit: Netto: 5.23h, Brutto: 6.43h Grazer Bergland	Sabine Zierler am Berg
					-	521	3.25h	2.25h		
					SUMME:	1.721	6.43h	5.23h		
52	Vom Gösselsdorfer See - auf den Hochobir (2.139m) - und zurück Berg-Duathlon	Zuerst mit dem Rad vom Gösselsdorfersee (469m)-Gösselsdorf-Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel-Bad Vellach-Seebergsattel-Bad Vellach-Paulitschsattel-Bad Vellach-Eisenkappel-auf die Eisenkapplerhütte (1.555m) -danach zu Fuß von der Eisenkapplerhütte (1.555m) über den NordOstrücken auf den Hochobir (2.139m,1.20h) - Abstieg und Rückfahrt Eisenkappel-Miklauzhof-Sittersdorf-Gösselsdorf	Österreich/ Kärnten	07.05.2011	97	2.430	-	4.30h	Seebergsattel (1.218m), Paulitschsattel (1.339m), Eisenkappler Hütte (1.555m) Hochobir, Karawanken	am Berg mit Sabine Zierler
					-	584	-	2.50h		
					SUMME:	3.014	-	7.20h		
53	Graz-Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 9.00 Uhr Graz/Raaba -Graz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badeseesee-Mixnitz/Heuberg (11.00 Uhr) Zu Fuß um 11.50 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/14.10Uhr) -(Sonnenbad) Abstieg über gl.Route (17.30 Uhr) 17.40 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Kleinstübing-Gratwein-Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (19.20 Uhr)	Österreich/ Steiermark	22.05.2011	94,7	300	3.21h	3.21h	Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.21 h, 28,2 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.50h (Aufstieg: 2.15h) Gesamtzeit: Netto: 6.51h, Brutto: 9.40h	Sabine Zierler am Berg
					-	1.075	5.50h	3.30h		
					SUMME:	1.375	9.40h	6.51h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
54	Plankenwarth- Hochlantsch (1.722m) -Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 13.00 Uhr Forst/Plankenwarth-Luttengraben- Judendorf/Straßengel-Gratwein-Kleinstübing- Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf- Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz- Mautstatt-Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (15.10 Uhr) Zu Fuß um 15.30 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig/Franz Scheikl Steig (B/C)"- auf den Hochlantsch(1.722m/17.10 Uhr)-Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)-Schüsserlbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (18.40 Uhr)</p> <p>18.50 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger- Breitenau/St.Jakob-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein- Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Forst/Plankenwarth (21.45 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	19.06.2011	107,7	1.000	3.54h	3.54h	<p>Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 3.54 h, 27,5 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.10h (Aufstieg: 1.30h) Gesamtzeit: Netto: 7.04h, Brutto: 8.45h Grazer Bergland</p>	Sabine Zierler am Berg
					-	765	3.10h	3.10h		
					SUMME:	1.765	8.45h	7.04h		
55	Meeresspiegel (Adria/0Meter) Seline- Vraganski Vrh (1.757m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg vom Velebit Gebirge in Kroatien)	<p>Start um 8.30 Uhr von Seline-Rovanjska-Jasenice-Modrici- Podrag-Mali Alan-Sulentici-Sveti Rok-Raducki-Papuka- Medak-retour-Raducki-Bunovac (1.200m/14.30 Uhr) Danach zu Fuß weiter vom Bunovac (1.200m) um 14.45 Uhr-markierter Weg (Vorsicht vermint)-vorbei Malovan- vorbei am Brundo-auf den Vraganski Vrh (1.757m/16:50 Uhr)- - Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg bis Bunovac (18.25Uhr)</p>	Kroatien	14.07.2011	95	1.855	6.00h	6.00h	<p>Mali Alan (1.044m), Bunovac (1.200m) Velebit Gebirge Fahrzeit: 6.00h Gesamtzeit: Brutto: 8.20h Netto: 8.05h</p>	Sabine Zierler am Berg
					-	720	2.20h	2.05h		
					SUMME:	2.575	8.20h	8.05h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
56	Plankenwarth- Hochlantsch (1.722m) -Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 5.52 Uhr Forst/Plankenwarth-Luttengraben- Judendorf/Straßengel-Raach-Weinzödl-Andritz/MFA (Arbeiten 6.24-12.47)-St.Veit-Gratkorn-Gratwein- Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal- Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein- Mixnitz-Mautstatt-Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (15.27 Uhr) Zu Fuß um 15.45 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig/Franz Scheikl Steig (B/C)"- auf den Hochlantsch(1.722m/18.30 Uhr)-Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)-Schüsserlbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (19.35 Uhr) 19.45 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger- Breitenau/St.Jakob-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein- Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Forst/Plankenwarth (21.25 Uhr)	Österreich/ Steiermark	22.07.2011	122,7	1.000	4.25h	4.25h	Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 4.25 h, 27,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.50h (Aufstieg: 2.45h) Gesamtzeit: Netto: 8.15h, Brutto: 9.10h Grazer Bergland	Sabine Zierler am Berg
					-	765	3.50h	3.50h		
					SUMME:	1.765	9.10h	8.15h		
57	Plankenwarth- Speikkogel (1.988m) Berg-Duathlon	11.45 Uhr von Forst/Plankenwarth-Judendorf/Straßengel- Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Zitoll-Waldstein- Übelbach (580m)-Neuhof (726m)-zum Gh.Hoyer (13.30 Uhr)- danach Zu Fuß weiter um 13.45 Uhr von Gh.Hoyer(843m)- über Forststraße-Neuhofgraben- Gleinalpenschutzhaus(1.587m)/Gleinalm Sattel-auf <u>Speikkogel(1.988m/16.15 Uhr)-Abstieg gl.Weg wie Aufstieg zum Parkplatz (17.45 Uhr)</u>	Österreich/ Steiermark	27.08.2011	37	450	1.34h	1.34h	Gleinalm	Sabine Zierler am Berg
					-	1.110	-	2.30h		
					SUMME:	1.560	4.30h	4.04h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
58	Meeresspiegel (Mittelmeer/ Ligurisches Meer) Monaco/ Monte Carlo --> Matterhorn (4.478m) Non Stopp Berg-Duathlon (schönster Berg der Schweiz)	<p>Start um 9:10 Uhr von Monaco Monte Carlo/Monaco/</p> <p>-Menton-Ventimiglia-La Giandola-Tende-Colle di Tenda-ItalienBorgo S.Dalmazzo-Cuneo-Busca-(Betreuerauto verloren)-Saluzzo-Moretta-Carignano-Turin/Chieri-Chivasso-Caluso-Ivrea-Pont St.Martin-St.Vincent-Aostatal-Chatillon-Valtournanche-Breuil/Cervinia (2.003m, Ankunft Sa 10.9. 02:35 Uhr i.d.Früh)</p> <p>Anschließend um 03:30 Uhr von Breuil (2.003m)-über Forstweg-auf die Rifugio Duca degli Abruzzi (2.802m)-weiter über das Rifugio Jean Antoine Carell (3.835m)-Lion Grat (Kletterei 3-4.Grad)-auf das Matterhorn (4.478m)</p> <p>Ankunft genau um 15:00 Uhr</p> <p>Abstieg über Hörnligrat bis zum Biwak Solvay (4.003m/19 Uhr) So, 11.9. 7 Uhr Abstieg über Hörnligrat-Hörnlihütte (3.260m)-zur Seilbahn</p>	Italien/ Ligurien, Schweiz/ Wallis	09./10.09. 2011	356,5	4.220	17.25h	14.54h	<p>Colle di Tenda/Appennin (1.871m), Breuil/Cervinia (2.003m) Matterhorn (4.478m)</p> <p>Fahrzeit: 14h 54 min netto, 17.25 Brutto, v: 24,4 km/h</p> <p>Gehzeit: genau 10.16h netto, 11.30h brutto, Gesamtzeit: 29.50 Stunden</p> <p>Netto Gesamtzeit: 25h 10min</p> <p>Wallis</p>	Mein Bruder Horst Betreuung am Rad: Jörg Krasser, Willhemine Esterer Betreuung am Berg: Hermann Fink (Filmen), Christian Jauk
					-	2.420	11.30h	10.16h		
					SUMME:	6.640	29.50h	25.10h		
59	Plankenwarth -Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 12.30 Uhr Forst/Plankenwarth-Judendorf Straßengl-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau- Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (14.00 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 14.30 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/16.20Uhr)- Abstieg über gl.Route (17.45 Uhr)</p> <p>17.50 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein- Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (19.20 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	18.09.2011	82.4	300	2.50h	2.50h	<p>Grazer Bergland</p> <p>Fahrzeit: Netto: 2.50 h, 28,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.15h (Aufstieg: 1.50h) Gesamtzeit: Netto: 6.05h, Brutto: 6.50h</p>	Sabine Zierler am Berg
					-	1.020	-	3.15h		
					SUMME:	1.320	6.50h	6.05h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
60	Graz -Schöckel (1.445m) Berg-Duathlon	Start um 6.05 Uhr Raaba-Graz-Andritz/ MFA (arbeiten 6.33 - 13.05 Uhr) - St.Veit-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Recherg-Tulwitz-Buchberg-Oberbuchberg-Walhütten-Breitenau-Plenzengreith-Schöckelkreuz (16.00 Uhr) Zu Fuß um 16.50 Uhr von Schöckelkreuz (1.125m)-Ostseite-Weg Nr. 706-auf den Schöckel (1.445m/17.40Uhr)	Österreich/ Steiermark	22.09.2011	71,7	1.150	3.00h	3.00h	Rechberg (929m), Schöckelkreuz (1.125m) Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.00 h, 24,0 km/h, Aufstieg: Brutto und Netto 50 Min Gesamtzeit: Netto: 3.50h, Brutto: 4.00h	Sabine Zierler am Berg
					-	320	50min	50min		
					SUMME:	1.470	4.00h	3.50h		
61	Meeresspiegel (Adria/0Meter) Roseto degli Abruzzi- Corno Grande (2.912m) NON STOPP Berg-Duathlon (höchster Berg von den Abruzzen und den gesamten Apenninen in Italien)	Start um 8.05 Uhr von Roseto degli Abruzzi-Pineto-Atri-Villa Bozza-Penne-Mastori-Cupoli-Farindola-Vado di Sole-San Egidio-Campo Imperatore (2.135m/13.45 Uhr) Danach zu Fuß weiter vom Campo Imeratore (2.135m) um 14.20 Uhr-markierter Weg Nr.3-auf den Sella del Brecciaio (2.506m)-weiter über Weg Nr. 3a- vereiste W Flanke (sehr heikel)-W Grat-auf den Corno Grande (2.912m/16:20 Uhr)- - Abstieg über den gleichen Weg wie Aufstieg bis Campo Imperatore (18.10Uhr)	Italien/ Abruzzen	27.10.2011	109,8	3.050	5.21h	5.21h	Vado di Sole (1.621m), Campo Imperatore (2.135m) Abruzzen/Apenninen Fahrzeit: 5.21h Gesamtzeit: Brutto: 8.15h Netto: 7.21h	Sabine Zierler
					-	855	2.00h	2.00h		
					SUMME:	3.905	8.15h	7.21h		
62	Plankenwarth -Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 9.40 Uhr Forst/Plankenwarth-Judendorf-Straßengl-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (11.30 Uhr) Zu Fuß um 11.50 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/14.10Uhr)- Abstieg über gl.Route (16.00 Uhr) 16.15 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein-Judendorf/Straßengl-Heuberg-Plankenwarth-Forst	Österreich/ Steiermark	27.12.2011	81,5	300	3.24h	3.24h	Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.24 h, 23,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.10h (Aufstieg: 2.20h) Gesamtzeit: Netto: 7.34h, Brutto: 8.20h	Sabine Zierler am Berg
					-					
					SUMME:					

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					-	1.020	-	4.10h		
		Judendorf/Straßengel-Lüttengraben-Plankenwarth-Forst (18.00 Uhr)								
					SUMME:	1.320	8.20h	7.34h		
63	Plankenwarth -Stuhleck (1.782m) Berg-Duathlon Mit Schi	Start um 10.05 Uhr Forst/Plankenwarth -Judendorf Straßengel-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau- Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz-Mautstatt- St.Jakob in der Breitenau-Eibeggsattel-Jaßnitz- Allerheiligen- Mürztal -Mürzhofen-Kindberg-Wartberg- Mitterdorf-Freßnitz-Krieglach-Langenwang-Mürzzuschlag- Edlach-Spital am Semmering (778m/ 14.30 Uhr) Mit Schi um 15.15 Uhr vom Parkplatz von Spital am Semmering (778m)-über die Schipiste-Friedrich Haus (1.310m)-auf das Stuhleck/Alois Günther Haus (1.782m/17.40Uhr) -Abfahrt gleich wie der Aufstieg über die Schipiste zum Parkplatz-18.00 Uh	Österreich/ Steiermark	03.03.2012	103,7	1.120	-	4.18h	Eibeggsattel (1.001m) Fischbacher Alpen Fahrzeit: Netto: 4.18 h, 24,0 km/h, Aufstieg-und Abfahrt: Brutto 2.45h (Aufstieg: 2.25h) Gesamtzeit: Netto: 6.43h, Brutto: 7.35h	Christian Wohlkinger, Sabine Zierler am Berg
					-	1.000	-	2.25h		
					SUMME:	2.120	7.35h	6.43h		
64	Plankenwarth -Ebenstein (2.123m) Berg-Duathlon Mit Schi	Start um 9.50 Uhr Forst/Plankenwarth -Judendorf Straßengel-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau- Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz-Mautstatt- Übelstein-Bruck a.d.Mur-Kapfenberg-St.Kathrein a.d.Laming-Tragöß- Grüner See -Jassing (884m/ 13.40 Uhr) Mit Schi um 14.30 Uhr von Jassing(884m)-Wasserstein- entlang Forststraße(Russenstraße)-Weg 836-vorbei an der Stallmauer-auf Sonnchienalm/ Sonnchien Hütte(1.523m)-weiter über Karstgebiet-Weg 829- Sonnchienbründl-Zumach-über Kl.Ebenstein (1.943m)- auf Ebenstein(2.123m/17.50 Uhr) -Abfahrt über gleiche Route wie Aufstieg-Sonnchienalm-Russenstraße-zum Parkplatz (18.50 Uhr)	Österreich/ Steiermark	18.03.2012	83	650	-	3.38h	Hochschwab Fahrzeit: Netto: 3.38 h, 22,7 km/h, Aufstieg-und Abfahrt: Brutto 4.30h (Aufstieg: 3.25h) Gesamtzeit: Netto: 8.08h, Brutto: 9.00h	Sabine Zierler am Berg
					-	1.260	-	4.30h		
					SUMME:	1.910	9.00h	8.08h		
65	Plankenwarth -Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 11.00 Uhr Forst/Plankenwarth -Judendorf Straßengel-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau- Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz/Heuberg (12.30 Uhr) Zu Fuß um 12.45 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheoben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/15.15Uhr) - Abstieg über gl.Route (18.00 Uhr) 18.05 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein- Judendorf/Straßengel-Lüttengraben-Plankenwarth-Forst	Österreich/ Steiermark	01.05.2012	83,2	300	3.02h	3.02h	Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.02 h, 27,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.15h (Aufstieg: 2.30h) Gesamtzeit: Netto: 8.17h, Brutto: 9.30h	Sabine Zierler am Berg

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
					-	1.020	-	5.15h		
		Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (20.30 Uhr)			SUMME:	1.320	9.30h	8.17h		
66	Fulpmes -Hint.Daunkopf (3.225m) Berg-Duathlon mit Schi	Start um 8.50 Uhr Fulpmes -Stubaital-Kampl-Neder- Neustift-Schaller-Krössbach-Ranalt-Stubai Gletscherstraße-Mutterberg (1.721m/10.10 Uhr) Mit Schi um 10.40 Uhr von Mutterberg (1.721 m)-Wilde Grube-Restaurant Gamsgarten-Daunkogelferner-Daunjoch (3.057m)-auf <u>Hint.Daunkopf (3.225 m/14.15Uhr)</u> - Abfahrt über gl.Route	Österreich/ Tirol	08.05.2012	24,5	784	1.17h	1.17h	Mutterberg (1.721m) - Stubai Gletscherstraße Stubai Alpen Fahrzeit: Netto: 1.17 h, 19,1 km/h, Aufstieg: 3.35h Gesamtzeit: Netto: 4.52h, Brutto: 5.25h	Sabine Zierler am Berg
					-	1.504	-	3.35h		
					SUMME:	2.288	5.25h	4.52h		
67	Plankenwarth- Hochlantsch (1.722m) -Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 8.50 Uhr Forst/Plankenwarth -Luttengraben- Judendorf/Straßengel-Gratwein-Kleinstübing- Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf- Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz- Mautstatt-Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (11.05 Uhr) Zu Fuß um 11.15 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig/Franz Scheikl Steig (B/C)" - auf den Hochlantsch(1.722m/14.00 Uhr) -Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)/ Einkehr -Schüsslerbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (15.40 Uhr) 15.50 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger- Breitenau/St.Jakob-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein- Tieber See (Sonnenbaden 16.30-18.00 Uhr) -Laufnitzdorf- Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf-Badl-Peggau- Friesach-Gratkorn-Gratwein-Judendorf/Straßengel- Luttengraben-Forst/Plankenwarth (19.20 Uhr)	Österreich/ Steiermark	03.06.2012	107,2	1.050	4.09h	4.09h	Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 4.09 h, 25,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.25h (Aufstieg: 2.45h) Gesamtzeit: Netto: 8.34h, Brutto: 10.30h Grazer Bergland	Sabine Zieler am Berg
					-	765	4.25h	4.25h		
					SUMME:	1.815	10.30h	8.34h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
68	Vom Gösselsdorfer See - auf den Hochstuhl (2.236m) Berg-Duathlon Bielschitzta (1.959m)	9.20 Uhr mit dem Rad von Gösselsdorf/ Gösselsdorfersee (469m) -Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel-Ebrach-Schaidasattel-Zell/Pfarre-Ferlach-Rosental-Strau-Weizelsdorf-St.Johann-Hundsorf-Feistritz im Rosental- Bärental -Stouhütte (12.00 Uhr) - danach 12.25 Uhr zu Fuß von der Stouhütte (960m) Weg Nr.603-Im Winkel- Hochstuhl Klettersteig (B/C) -auf den Hochstuhl (2.236m,16.10Uhr) - Abstieg-Weg Nr. 664-zum Bielschitzta Sattel (1.840 m)-weiter Aufstieg-auf die Bielschitzta (1.959m) -Abstieg über-Weg Nr. 665-die Klagenfurter Hütte zur Stouhütte (19.20 Uhr) <i>Mit dem Auto zurück nach Gösselsdorf</i>	Österreich/ Kärnten	07.06.2012	63	1.245	2.40h	2.40h	Schaidasattel (1.069m), Stou Hütte (960m) Hochbir, Karawanken (höchster Berg der Karawanken)	am Berg mit Sabine Zierler
					-	1.475	6.55h	6.55h		
					SUMME:	2.720	10.00h	9.35h		
69	Vom Gösselsdorfer See - auf die Gr.Saualpe/ Ladinger Spitz (2.079m) - und zurück Berg-Duathlon	9.30 Uhr mit dem Rad von Gösselsdorf/ Gösselsdorfersee (469m) -Eberndorf-Kühnsdorf-Völkermarkt-Haimburg-Diex-Brückl-Eberstein-St.Oswald-Steiner Hütte (1.570m/12.30 Uhr)- danach 12.45 Uhr zu Fuß von der Steiner Hütte (1.570m) über den Weg.Nr.342-SO Rücken-Zingerlekreuz-auf die Gr.Saualpe/Ladinger Spitz (2.076m, 14.35Uhr) - Abstieg über SO Rücken zur Steiner Hütte (15.45 Uhr) und Rückfahrt St.Oswald-Eberstein-Brückl-St.Filippen-Krobathen-Pischeldorf-Eixendorf-Ottmanach-Magdalensberg-Ottmanach-Eixendorf-Pischeldorf-Ochsendorf-Krobathen-St.Michael ob Gurk-Wabelsdorf-Völkermarkt-Kühnsdorf-Eberndorf-Gösselsdorf (19 Uhr)	Österreich/ Kärnten	10.06.2012	134	2.745	5.52h	5.52h	Diex (1.153m), Steiner Hütte (1.570m), Magdalensberg (1.059m) Gr.Saualpe, Saualpe (höchster Berg der Saualpe)	am Berg mit Sabine Zierler
					-	510	3.00h	3.00h		
					SUMME:	3.255	9.30h	8.52h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
70	Plankenwarth- Gr.Speikkogel (2.140m) -Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 8.35 Uhr Forst/Plankenwarth-Rohrbach-Hitzendorf-Attendorf-Stein-Söding-Mooskirchen-Fluttendorf-Kniezenberg-Pirkhofberg-St.Stefan ob Stainz-Stainz-Stallhof-Lasselsdorf-Groß St.Florian-Frauental-Deutschlandsberg-Schwanberg-Gressenberg-Glashütten-Weinebene (1.666/12.05 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 12.30 Uhr von der Weinebene (1.666m)-Weg Nr. 505-Weinofen (1.726m)-Kärntner Grenzweg-Hühnerstütze (1.989m)-Weg Nr. 579- auf den <u>Gr.Speikkogel (2.140m/14.40 Uhr)</u>-Abstieg über -Weg Nr. 593-Schäferkreuz-Grillitschhütte (1.710m)-Weg Nr. 505- zur Weinebene (17.45 Uhr)</p> <p>18.30 Uhr mit dem Rad von Weinebene-Trahütten-Deutschlandsberg-Frauental-Groß St.Florian-Gussendorf-Schönaich-Preding-Pöls-Zwaring-Dietersdorf-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Oberberg/Steinberg-Forst/Plankenwarth (20.35 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	16.06.2012	151,5	2.190	5.21h	5.21h	<p>Weinebene (1.666m), Fahrzeit: Netto: 5.21 h, 26,6 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.15h (Aufstieg: 2.10h) Gesamtzeit: Netto: 9.31h, Brutto: 12.00h Grazer Bergland</p>	am Berg mit Sabine Zierler
					-	645	5.15h	4.10h		
					SUMME:	2.835	12.00h	9.31h		
71	Schöckel-Classic 2012 Berg-Duathlon / Teamwertung mit Robert Resch	<p>Mit dem Rad von Graz-Heinrichstraße/Ecke Geidorfgürtel – Mariatroster Straße bzw. Bundesstraße B 72 Richtung Weiz – Kreuzung Faßberg links – Landesstraße Radegunderstraße – Rabnitzbrücke – Ebersdorf – St. Radegund – Talstation der Schöckel-Seilbahn. (16,5 Km 510 Höhenmeter)</p> <p>Anschließend außerhalb der Konkurrenz zu Fuß von Talstation St.Radegund (780m)-über die Seilbahntrasse - auf den Schöckel (1.445m) --> 2 km und 660 Höhenmeter</p>	Österreich/ Steiermark	17.06.2012	16,5	510	34min	34min	<p>Platz 12 von 42 Teams erreicht: Zeit: 1h 08min 25sec, Siegerzeit: 57min 14sec Schöckel Grazer Bergland</p>	Datti Sport
					-	660	~45min	~45min		
					SUMME:	1.170	~1.19h	~1.19h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
72	Plankenwarth- Kreiskogel (2.306m) -Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 8.00 Uhr Forst/Plankenwarth-Rohrbach-Hitzendorf-Attendorf-Stein-Söding-Krottendorf-Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz-Allersdorf-Murtal-Weißkirchen-Judendorf-Oberweg-Ossach-Seetalstraße-Schmelz/Winterleitenhütte (1.800m/12.30 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 12.50 Uhr von der Winterleitenhütte (1.800m)-Weg Nr. 315-Klettersteig Lukas Max (D/E)- auf den Kreiskogel (2.306m/15.00 Uhr)-Abstieg über -Weg Nr. 315a-zur Winterleitenhütte (16.00 Uhr)</p> <p>16.45 Uhr mit dem Rad von der Winterleitenhütte-Schmelz-Ossach-Seetalstraße-Oberweg-Judenburg-Weißkirchen-Allersdorf-Großfeistritz-Pichling-Möbersdorf-Murtal-Großlobming-Apfelberg-Gobernitz-St.Margarethen bei Knittelfeld-Ugendorf-Ritzendorf-St.Lorenzen bei Knittelfeld-Preg-Schütt-Chromwerk-Niederdorf-St.Stefan ob Leoben-Kaiserberg-St.Michael i.d.Obersteiermark-Auwald-Hinterberg-</p>	Österreich/ Steiermark	30.06.2012	238,6	2.805	8.27h	8.27h	<p>Gaberl (1.550m), Winterleitenhütte/Schmelz (1.800m), Fahrzeit: Netto: 8.27 h, 28,1 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.10h (Aufstieg: 2.10h) Gesamtzeit: Netto: 11.37h, Brutto: 13.00h Seetaler Alpen</p>	Horst, Sabine Zieler am Berg
		-			540	3.10h	3.10h			
		SUMME:			3.345	13.00h	11.37h			
73	Plankenwarth -Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	<p>Start um 10.35 Uhr Forst/Plankenwarth-Judendorf Straßengl-Gratwein-Gratkorn-Eggenfeld-Friesach-Thoneben-Semriach-Anger/Gem.Neudorf-Wölling-Tulwitz-Rechberg-Schrems-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badeseen-Mixnitz/Heuberg (13.30 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 13.45 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/15.50Uhr)- Abstieg über gl.Route (18.30 Uhr)</p> <p>18.45 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein-Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (20.10 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	08.07.2012	111.8	1.325	4.10h	4.10h	<p>Anger/Gem.Neudorf (950m), Rechberg (929m) Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 4.10 h, 26,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.45h (Aufstieg: 2.05h) Gesamtzeit: Netto: 8.55h, Brutto: 9.35h</p>	Sabine Zierler am Berg
		-			1.020	-	4.45h			
		SUMME:			2.345	9.35h	8.55h			

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
74	Graz --> Hoher Dachstein (2.995m) Non Stopp Berg-Duathlon (höchster Berg der Steiermark)	Start um 00:20 Uhr Raaba- Kalsdorf- Unterpremstätten-Lieboch-Söding-Krottendorf-Gaisfeld- Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz- Weißkirchen- Murtal -Judenburg-St.Peter ob Judenburg- St.Georgen-Unzmarkt-Scheifling- steir.Holzstraße- Teufenbach-Frojach-Katsch a.d.Mur-Althofen-St.Peter am Kammersberg-Baierdorf-Schöder- Erzherzog Johann Straße -Sölkpaß-St.Nikolai i.Sölkpaß-Großsölkta- Großsölk-Stein a.d.Enns- Ennstal -Tunzendorf-Pruggern- Ennsling-Weißbach-Kulm-Ramsau am Dachstein- Dachstein Mautstraße-Türlwandhütte 1.680m, Ankunft 11:00 Uhr Mittag) Anschließend um 11:30 Uhr von der Türlwandhütte (1.680m)-Weg 615-Dachsteinsüdwandhütte (1.871m)- Super Ferrata Klettersteig (Anna (D)-Johann (E)- Schulter (B)- auf den Dachstein (2.995m) Ankunft genau um 15:20 Uhr	Österreich/ Steiermark	10.09.2012	224,4	3.685	10.40h	9.35h	Gaberl (1.550m), Sölkpaß (1.790m), Dachsteinstraße/ Türlwandhütte (1.680m) Dachstein (2.995m) Fahrzeit: 9h 35 min netto, 10.40 Brutto, v: 23,4 km/h Gehzeit: genau 3h 50min netto, 3h 50min brutto, Gesamtzeit: 15h Netto Gesamtzeit: 13h 25min	Christian Jauk
		-			1.575	3.50h	3.50h			
		SUMME:			5.260	15.00h	13.25h			
75	Plankenwarth -Rote Wand (1.505m) -Forst/ Plankenwarth Berg-Duathlon	Start um 8.10 Uhr Forst/Plankenwarth- Judendorf Straßengl-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau- Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten- Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badeseesee-Mixnitz/Heuberg (9.25 Uhr) Zu Fuß um 10.10 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Buchebeben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/12.35Uhr)- Abstieg über gl.Route (14.35 Uhr) 14.40 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Gratwein- Judendorf/Straßengel-Luttengraben-Plankenwarth-Forst (16.15 Uhr)	Österreich/ Steiermark	23.09.2012	80,7	565	3.01h	3.01h	Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.01 h, 26,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.25h (Aufstieg: 2.25h) Gesamtzeit: Netto: 7.26h, Brutto: 8.05h	Sabine Zierler am Berg
		-			1.020	-	4.25h			
		SUMME:			1.585	8.05h	7.26h			

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
76	Schöckel-Classic 2013 Berg-Duathlon / Teamwertung mit Robert Resch und Einzelwertung	Mit dem Rad von Graz-Heinrichstraße/Ecke Geidorfgürtel – Mariatroster Straße bzw. Bundesstraße B 72 Richtung Weiz – Kreuzung Faßberg links – Landesstraße Radegunderstraße – Rabnitzbrücke – Ebersdorf – St. Radegund – Talstation der Schöckel-Seilbahn. (16,5 Km 510 Höhenmeter) Anschließend zu Fuß von Talstation St.Radegund (780m)- über die Seilbahntrasse - auf den Schöckel (1.445m) --> 2 km und 660 Höhenmeter	Österreich/ Steiermark	16.06.2013					Einzelwertung Platz 31 von 164 Starter und Teamwertung Platz 9 von 60 Teams erreicht: Zeit Einzelwertung: 1h 11min 59sec, Zeit Teamwertung: 1h 08min 40sec, Siegerzeit (Christian Hoffmann): 59min 10sec Schöckel Grazer Bergland	Datti Sport
					16,5	510	35.28min	35.28min		
					-	660	34.56min	34.56min		
					SUMME:	1.170	1.11.59h	1.11.59h		
77	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 11.00 Uhr Graz/Raaba-Graz-Gratkorn-Gratwein- Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf- Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badensee-Mixnitz/Heuberg (12.30 Uhr) Zu Fuß um 13.20 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Buchebeben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/16.15-17 Uhr)- Abstieg über gl.Route (18.45 Uhr) 19.00 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein- Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf- Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Raaba (21.00 Uhr)	Österreich/ Steiermark	06.07.2013					Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.36 h, 28,2 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.25h (Aufstieg: 2.55h) Gesamtzeit: Netto: 8.01h, Brutto: 10.00h	alleine am Berg Pia
					101,8	300	3.36h	3.36h		
					-	1.020	6.24h	5.25h		
					SUMME:	1.320	10.00h	8.01h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
78	Graz-Hochlantsch (1.722m) Berg-Duathlon	<p>Start um 9.15 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Schrems-Rechberg-Tulwitz-Hart-Fladnitz-Fladnitzberg-Teichalm (1.200m/ 11.50 Uhr) Zu Fuß um 12.30 Uhr von der Teichalm/See/Teichwirt (1.200m)-Forstweg in Richtung Tyrauer Alm-retour Parkplatz-13.15 Uhr von der Teichalm/See/Teichwirt (1.200m)-Weg 740-Breitalm-auf den <u>Hochlantsch (1.722m/14.30 Uhr)</u>-Abstieg gleich wie Aufstiegsroute Weg 740-zur Teichalm (15.30 Uhr) - Radcomputer am Gipfel vergessen --> noch 1x 16.30 Uhr von der Teichalm/See/Teichwirt (1.200m)-Weg 740-Breitalm-auf den <u>Hochlantsch (1.722m/17.15 Uhr)</u>-Abstieg gleich wie Aufstiegsroute Weg 740-zur Teichalm (18.30 Uhr) Mit Auto (Pia) zurück über Mixnitz-Frohnleiten-nach Graz/Andritz</p>	Österreich/ Steiermark	28.07.2013	60,3	1.200	2.35h	2.35h	<p>Rechberg (929m), Teichalm (1.200m), Fahrzeit: Netto: 2.35 h, 24,1 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 6.00h (Aufstieg: 2.00h) Gesamtzeit: Netto: 7.10h, Brutto: 9.15h Grazer Bergland</p>	alleine am Berg Pia
					-	1.042	6.00h	4.35h		
					SUMME:	2.242	9.15h	7.10h		
79	Vom Gösselsdorfer See - auf den Hochobir (2.139m) - und zurück Berg-Duathlon	<p>10.35 Uhr zuerst mit dem Rad von Gösselsdorf (469m)/Gösselsdorfersee-Sittersdorf-Miklauzhof-Eisenkappel-auf die Eisenkapplerhütte (1.555m/12.05 Uhr) danach zu Fuß von der Eisenkapplerhütte (1.555m/12.20 Uhr) - über den NordOstrücken auf den Hochobir (2.139m/14.05 Uhr,1.45h) - Abstieg zur Eisenkapplerhütte / 15.50 Uhr - und Rückfahrt Eisenkappel-Miklauzhof-Sittersdorf-Gösselsdorf 17.30 Uhr</p>	Österreich/ Kärnten	16.08.2013	58,2	1.170	2.17h	2.17h	<p>Eisenkappler Hütte (1.555m) Hochobir, Karawanken</p>	am Berg mit Pia
					-	589	3.30h	2.45h		
					SUMME:	1.759	6.55h	5.02h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
80	Graz --> Grimming (2.351m) Non Stopp Berg-Duathlon (Grimming)	Start um 03:05 Uhr von Graz/Andritz- Wetzelsdorf-Steinberg-Hitzendorf-Söding-Krottendorf- Gaisfeld-Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl- Großfeistritz-Weißkirchen- Murtal -Judenburg-Pöls-Katzling- Möderbrugg-St.Johann am Tauern-Hohentauern-Trieben- Palten/Liesingtal -Rottenmann-Burgfried-Lassing bei Selzthal-Trojach-Fuchslucken-Döllach-Aigen im Ennstal- Putterersee -Irdning-Trautenfels-Niederstuttern (649m, Ankunft 11:05 Uhr) Anschließend um 12:00 Uhr zu Fuß von Niederstuttern (649m)-über Grimming Hütte (966m)-Die Au-Schneeegrube- SO Grat (Kletterei II-III)-auf Grimming (2.351m/3.15h/Ankunft 15:15 Uhr) Abstieg über Multereck (2.176m)-Normalweg (Weg Nr. 681)-Kasten-Die Au-zur Grimming Hütte (966m/19 Uhr)	Österreich/ Steiermark	26.10.2013	181,2	2.315	8.00h	7.09h	Gaberl (1.551m), Hohen Tauern (1.274m), Grimming (2.351m) Fahrzeit: 7h 09 min netto, v: 25,3 km/h Gehzeit: 3h 15 min, Brutto Gesamtzeit: 12.10 Stunden Netto Gesamtzeit: 10h 24min	Am Berg mit Christian Wohlkinger und Pia
					-	1.715	3.15h	3.15h		
					SUMME:	4.030	12.10h	10.24h		
81	Graz-Hochlantsch (1.722m) Berg-Duathlon	Start um 10.45 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein- Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal - Schrauding-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf- Röthelstein-Mixnitz-Bärenschütz (492m/ 12.45 Uhr) Zu Fuß um 13.15 Uhr von Bärenschütz(492m)-über Hans Kerl Hütte (752 m)-Prügelweg Weg 746-Wh.z.Guten Hirten (1.209 m)-Schwaiger Alm- Schüsserlbrunn/Steirischer Jokl (1.398 m)-auf Hochlantsch(1.722m/ 16.15Uhr) -Abstieg über Schwaiger Alm-Prügelweg Weg 746-Schwaigerbauer-zum Parkplatz (18.50 Uhr) 19 Uhr Bärenschütz-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf- Rothleiten-Murtal-Frohnleiten-Ungersdorf-Schrauding-Badl- Peggau-Friesach-Gratkorn-Graz/Andritz (20.30 Uhr)	Österreich/ Steiermark	17.11.2013	81	150	3.06h	3.06h	Fahrzeit: Netto: 3.06 h, 26,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.35h (Aufstieg: 3.00h) Gesamtzeit: Netto: 8.41h, Brutto: 9.45h Grazer Bergland	alleine, am Berg mit Pia
					-	1.250	5.35h	5.35h		
					SUMME:	1.400	9.45h	8.41h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
82	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	Start um 11.30 Uhr Graz/Andritz -Gratkorn-Gratwein-Eggenfeld-Friesach-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz-Mautstatt-Mixnitz/Heuberg (13.25 Uhr) Zu Fuß um 13.40 Uhr von Mixnitz/Heuberg-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheiben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/15.45-16 Uhr) - Abstieg über gl.Route (17.30 Uhr) 17.40 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten- Murtal -Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Andritz (19.20 Uhr)	Österreich/ Steiermark	18.01.2014	85	300	3.16h	3.16h	Grazer Bergland Fahrzeit: Netto: 3.16 h, 26,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.50h (Aufstieg: 2.05h) Gesamtzeit: Netto: 7.06h, Brutto: 7.50h	alleine, am Berg mit Pia
					-	1.020	3.50h	3.50h		
					SUMME:	1.320	7.50h	7.06h		
83	Graz/Andritz -Polster (1.912m) Berg-Duathlon Mit Schi	Start um 09.00 Uhr Graz/Andritz -Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badesee-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Übelstein-Bruck a.d.Mur-Oberaich-Niklasdorf-Leoben-St.Peter Freienstein-Trofaiach-Hafning-Vordernberg-Präbichl (1.232m/13.00 Uhr)- Schiarena Mit Schi um 14.00 Uhr vom Parkplatz von der Schiarena (1.100m)-über die Schipiste-auf den Polster (1.910m/16.30Uhr) -Abfahrt gleich wie der Aufstieg über die Schipiste zum Parkplatz-17.15 Uhr	Österreich/ Steiermark	08.03.2014	95,7	990	4.05h	4.05h	Präbichl (1.232m) Eisenerzer Alpen Fahrzeit: Netto: 4.05 h, 23,4 km/h, Aufstieg-und Abfahrt: Brutto 3.15h (Aufstieg: 2.30h) Gesamtzeit: Netto: 6.35h, Brutto: 7.30h	am Berg mit Pia
					-	810	2.30h	2.30h		
					SUMME:	1.800	7.30h	6.35h		
84	Schöckel-Classic 2014 Berg-Duathlon / Teamwertung mit Robert Resch und Einzelwertung	Mit dem Rad von Graz-Heinrichstraße/Ecke Geidorfgürtel – Mariatroster Straße bzw. Bundesstraße B 72 Richtung Weiz – Kreuzung Faßberg links – Landesstraße Radegunderstraße – Rabnitzbrücke – Ebersdorf – St. Radegund – Talstation der Schöckel-Seilbahn. (16,5 Km 510 Höhenmeter) Anschließend zu Fuß von Talstation St.Radegund (780m)- über die Seilbahntrasse - auf den Schöckel (1.445m) --> 2 km und 660 Höhenmeter	Österreich/ Steiermark	15.06.2014	16,5	510	~36 min	~36 min	Einzelwertung Platz 40 von 170 Starter und Teamwertung Platz 14 von 40 Teams erreicht: Zeit Einzelwertung: 1h 12min 13sec, Zeit Teamwertung: 1h 07min 46sec, Siegerzeit (Silvio Wielschnigg: 58min 44sec Schöckel Grazer Bergland	Datti Sport
					-	660	~36 min	~36 min		
					SUMME:	1.170	1.12.13h	1.12.13h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
85	Graz/Andritz-Hochlantsch (1.722m) -Graz/Andritz Berg-Duathlon	<p>Start um 8.45 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (11.15 Uhr) Zu Fuß um 12.00 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740-"Naturfreunde Klettersteig/Franz Scheikl Steig (B/C)"- auf den Hochlantsch (1.722m/14.50 Uhr)-Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)/Einkehr-Schüsslerbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (18.00 Uhr) 18.10 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger-Breitenau/St.Jakob-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Gratkorn-Graz/Andritz (19.50 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	02.08.2014	103,8	700	3.56h	3.56h	Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 3.56 h, 26,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 6.00h (Aufstieg: 2.50h) Gesamtzeit: Netto: 8.51h, Brutto: 11.05h Grazer Bergland	Pia am Berg
					-	765	6.00h	4.55h		
					SUMME:	1.580	11.05h	8.51h		
86	Graz --> Göseck (2.214m) Non Stopp Berg-Duathlon (Reiting)	<p>7.40 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Murtal-Badl-Schrauding-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Übelstein-Bruck an der Mur-Oberaich-Niklasdorf-Leoben-Donawitz-Österreichische Eisenstraße-St. Peter Freienstein-Edling-Töllach-Gai-Schardorf-Zeller (893m/11.20Uhr) Zu Fuß weiter um 11.45 Uhr Von Schardorf/Zeller (893m)-Weg Nr.693-über SO-Kamm/Reitsteig-Rumpeleck-Wildfeld-auf das Göseck (2.214m/15.05 Uhr) - Abstieg - SO-Kamm/Reitsteig -Rumpeleck zum Parkplatz retour (17.35 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	04.11.2014	84,9	770	3.18h	3.18h	Zeller (893m), Fahrzeit: Netto: 3.18 h, 25,7 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.50h (Aufstieg: 3.20h) Gesamtzeit: Netto: 6.38h, Brutto: 7.25h Reiting	Pia am Berg
					-	1.365	3.20h	3.20h		
					SUMME:	2.135	7.25h	6.38h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
87	Graz-Rennfeld (1.629m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 9.35 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Gabraungraben 516m (11.40 Uhr) Zu Fuß um 12.00 Uhr Vom Gabraungraben (516m)-über den Reihensteig-Weg 713-Forststraße-Zatschpucher Hütte (1.150 m)-SO Rücken-auf das Rennfeld (1.629 m/14.30 Uhr)-Abstieg über die gleiche Route-Parkplatz (16.20 Uhr) 16.25 Uhr mit dem Rad vom Gabraungraben-Pernegg-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Deutschfeistritz-Kleinstübing-Gratwein-Gratkorn-Graz/Andritz (18.15 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	09.11.2014	97	200	3.31h	3.31h	<p>Fahrzeit: Netto: 3.31 h, 27,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.20h (Aufstieg: 2.30h) Gesamtzeit: Netto: 7.51h, Brutto: 8.40h Grazer Bergland</p>	Pia am Berg
					-	1.113	4.20h	4.20h		
					SUMME:	1.313	8.40h	7.51h		
88	Graz-Rennfeld (1.629m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 10.40 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Wannersdorf-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Gabraungraben 516m (12.45 Uhr) Zu Fuß um 13.05 Uhr Vom Gabraungraben (516m)-über den Reihensteig-Weg 713-Forststraße-Zatschpucher Hütte (1.150 m)-SO Rücken-auf das Rennfeld (1.629 m/16.15 Uhr)-Abstieg über die gleiche Route-Parkplatz (18.10 Uhr) 18.30 Uhr mit dem Rad vom Gabraungraben-Pernegg-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Deutschfeistritz-Kleinstübing-Gratwein-Gratkorn-Graz/Andritz (20.10 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	07.02.2015	92,8	200	3.42h	3.42h	<p>Fahrzeit: Netto: 3.42 h, 25,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 5.05h (Aufstieg: 3.10h) Gesamtzeit: Netto: 8.47h, Brutto: 9.30h Grazer Bergland</p>	Pia am Berg
					-	1.170	5.05h	5.05h		
					SUMME:	1.370	9.30h	8.47h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
89	Graz/Andritz --> Hochlantsch (1.722m) Berg-Duathlon	Start um 5.56 Uhr von Graz/Andritz-Graz-Magna (arbeiten 6.28-10.48 Uhr) -Thondorf-Gössendorf-Fernitz-Kalsdorf-Bahnstraße-Wundschuh-Ponigl-Weitendorf-Zwaring-Dietersdorf-Petzendorf-Muttendorf-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittl./Unt.Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Breitenau- Zirbisegger (1.000m) (15.05 Uhr) Zu Fuß um 15.50 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig/Franz Schei Kl Steig (B/C)" - auf den Hochlantsch (1.722m/17.30 Uhr) -Abstieg über steirischen Jokl (1.398m)-Schüsserlbrunn-Weg 740-zum Zirbisegger (18.15 Uhr) <i>Mit dem Auto nach Graz/Andritz</i>	Österreich/ Steiermark	02.07.2015	117,5	1.050	4.25h	4.25h	Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 4.25 h, 26,2 km/h, Aufstieg: 1.40h) Gesamtzeit: Netto: 6.05h, Brutto: 7.14h Grazer Bergland	Pia am Berg
					-	765	1.40h	1.40h		
					SUMME:	1.815	7.14h	6.05h		
90	Graz --> Buchstein (2.224m) Non Stopp Berg-Duathlon	Start um 04:00 Uhr von Graz/Andritz -Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl- Murtal -Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Tieber Badensee-Mixnitz-Mautstatt-Pernegg-Übelstein-Bruck a.d.Mur-Oberaich-Niklasdorf-Leoben-St.Peter Freienstein-Trofaiach-Hafning-Vordernberg-Präbichl (1.232m)-Eisenerz-Hieflau- Gesäuse -Gstatterboden (590m, Ankunft 09:10 Uhr) Anschließend um 09:45 Uhr von Gstatterboden(590m)-Rauchboden-Pichlmayer Alm Jagdhaus (1.117m)-Weg 641-auf das Buchsteinhaus (1.571m)-weiter über Klettersteig Südwandband (B/C) - auf den Buchstein (2.224m) Ankunft genau um 16:00 Uhr -Abstieg über den Normalweg Nr.641-Buchsteinhaus-zum Parkplatz (20:30 Uhr)	Österreich/ Steiermark	05.07.2015	128,7	1.080	4.50h	4.50h	Präbichl (1.232m) Gr. Buchstein (2.224m) Fahrzeit: 4h 50 min netto, v: 26,6 km/h Gehzeit: 6h 15 min, Brutto Gesamtzeit: 12.00 Stunden Netto Gesamtzeit: 10h 35min	Pia am Berg
					-	1.660	5.45h	6.15h		
					SUMME:	2.740	12.00h	10.35h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
91	Graz --> Hochkönig (2.941m) Non Stopp Berg-Duathlon Radfernfahrt	<p>Start um 14:00 Uhr von Graz/Andritz-Steinberg Niederberg-Hitzendorf-Pichling-Krottendorf-Gaisfeld- Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz- Weißkirchen-Murtal-Judenburg-St.Peter ob Judenburg- Georgen ob Judenburg-Unzmarkt-Scheifling-Niederwölz- Frojach-Triebendorf-St.Egidi-Murau-Ranten-Ratschfeld- Seebach-Seetal-Sauerfeld-Tamsweg-Mauterndorf-Tweng- Obertauern/Radstädter Tauern-Untertauern-Radstadt- Altenmarkt im Pongau-Eben im Pongau-Niedernfritz- Hüttau-Bischofshofen-Mühlbach am Hochkönig-Dientner Sattel (Ankunft am 23.8. um 3:15 Uhr)</p> <p>Anschließend um 5:50 Uhr vom Dientner Sattel (1.370m)/Birgkarhütte-Weg Nr. 433-Weg Nr. 436-Erich Hütte (1.546m)-Weg Nr. 432-Hochscharte (2.200)- Klettersteig "Hochkönigsjodler" C/D sehr schwer (schwerster Klettersteig der Ostalpen)-Teufelshörner-Hoher Kopf (2.875m/11:50 Uhr)- auf den Hochkönig (2.941m) Ankunft genau um 12:20 Uhr</p> <p>Abstieg über Weg Nr. 432-"Birgkar" (brüchig, ausgesetzt)-Hochscharte-Weg Nr. 432-Erich Hütte-Weg Nr. 432-Bundesstraße-Parkplatz (16:40 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark, Salzburg	22./23.08. 2015	260,3	3.915	13.15h	10.36h	<p>Gaberl (1.550m), Seetal (1.240m), Obertauern/Radstädter Tauern (1.739m), Dientner Sattel (1.370m) 3 Berge Hochkönig (2.941m)</p> <p>Fahrzeit: 10h 36 min netto, 13 1/4 Brutto, v: 24,4 km/h Gehzeit: genau 6 1/2 h netto, 6 1/2h brutto, Gesamtzeit: 22.20 Stunden Netto Gesamtzeit: 17.06 Stunden</p>	Betreuung: Christian Jauk
					-	1.955	6.30h	6.30h		
					SUMME:	5.870	22.20h	17.06h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
92	Graz --> Watzmann (2.713m) Non Stopp Berg-Duathlon Radfernfahrt 2.höchster Berg von Deutschland	<p>Start um 11:50 Uhr von Graz/Andritz-Steinberg Niederberg-Hitzendorf-Pichling-Krottendorf-Gaisfeld- Voitsberg-Köflach-Krenhof-Salla-Gaberl-Großfeistritz- Weißkirchen-Murtal-Judenburg-St.Peter ob Judenburg- Pöls-Katzling-Unterzeiring-Oberzeiring-Gellsee- Hoheggersattel-Niederwölz-Frojach-Triebendorf-St.Egidi- Murau-Ranten-Ratschfeld-Seebach-Seetal-Sauerfeld- Tamsweg-Mauterndorf-Tweng-Obertauern/Radstädter Tauern-Untertauern-Radstadt-Altenmarkt im Pongau-Eben im Pongau-Niedernfritz-Hütttau-Ellmauthal-Pfarrwerfen- Werfen-Burg Hohenwerfen-Tenneck-Paß Lueg-Gölling an der Salzach-Kuchl-Hallein-Bad Dürnberg-Deutschland- Berchtesgaden-Bischofswiesen-Wimbachbrücke (Ankunft am 11.9. um 2:30 Uhr)</p> <p>Anschließend um 4:25 Uhr von Wimbachbrücke (634m)- entlang Forststraße-über den Wimbach-Weg Nr. 441- Wimbachklamm-Stuben Alm-Mitterkaser Dienst Hütte- Mitterkaser Alm (1.132m)-Falz Alm-auf das Watzmann Haus (1.930m)-weiter Weg Nr. 441-auf das Hocheck (2.651m / 8.30 Uhr)-weiter Klettersteig (A,B) Große Überschreitung - Mittel Spitze (2.713m / 9.10 Uhr) - auf die Watzmann Südspitze / Schönfeldspitze (2.712m) Ankunft genau um 10:15 Uhr-</p> <p>Abstieg über SW Seite-Weg Nr. 441-Schlucht-Steilstufen- Schönfeld Graben-Auf dem Gries-Wimbachtal- Wimbachgries Hütte (1.327m)-Weg Nr. 421-Wh. Wimbachschloss (937m)-zum Parkplatz (15:00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark, Salzburg, Deutschland/ Berchtes- gaden	10./11.09. 2016	316,4	4.402	14.40h	12.19h	<p>Gaberl (1.550m), Hoheggersattel (1.318m), Seetal (1.240m), Obertauern/Radstädter Tauern (1.739m), Paß Lueg (552m) 5 Berge Hocheck (2.651m), Watzmann Mittel Spitze (2.713m), Watzmann Südspitze (2.712m)</p> <p>Fahrzeit: 12h 19h min netto, 14.40h Brutto, v: 25,7 km/h Gehzeit: genau 5.30h netto, 5.50h brutto, Gesamtzeit: 22.25 Stunden Netto Gesamtzeit: 17.49 Stunden</p>	Betreuung: Christian Jauk
					-	2.258	5.50h	5.30h		
					SUMME:	6.660	22.25h	17.49h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
93	Graz-Röthelstein (1.263m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 5.43 Uhr Graz/Andritz-Graz-Thondorf/Magna (Arbeiten 6.34-12.39 Uhr)-12.50 Uhr von Thondorf-Gössendorf-Fernitz-Kalsdorf-SFZ-Unterprensstätten-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittlere/Untere Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz/Heuberg (15.50 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 16.00 Uhr von Mixnitz/Heuberg (460m)-Heuberg-Weg Nr. 747-Weg Nr.1-Drachenhöhle-auf Röthelstein (1.263 m/17.45Uhr)-Abstieg über Ostseite-Bucheoben (1.081m)-Weg Nr. 747-zum Parkplatz (19.00 Uhr)</p> <p>19.20 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Wannersdorf-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Andritz (20.50 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	30.06.2017	132,3	350	4.39h	4.39h	<p>Fahrzeit: Netto: 4.39 h, 28,4 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 3.00h (Aufstieg: 1.45h) Gesamtzeit: Netto: 7.39h, Brutto: 8.09h Grazer Bergland</p>	Pia und Shorty am Berg
					-	810	3.00h	3.00h		
					SUMME:	1.160	8.09h	7.39h		
94	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 5.44 Uhr Graz/Anritz-Graz-Magna (Arbeiten 6.32-12.33 Uhr)-12.45 Uhr von Thondorf-Gössendorf-Fernitz-Kalsdorf-SFZ-Unterprensstätten-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mittlere/Untere Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz/Heuberg (16.10 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 16.15 Uhr von Mixnitz/Heuberg (460m)-Heuberg-Weg Nr. 747-Bucheoben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/17.33Uhr)-Abstieg 17.45 über gl.Route zum Parkplatz (19.00 Uhr)</p> <p>19.35 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Anritz (21.00 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	05.07.2017	134,8	450	4.39h	4.39h	<p>Fahrzeit: Netto: 4.39 h, 29,0 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.45h (Aufstieg: 1.18h) Gesamtzeit: Netto: 7.24h, Brutto: 8.45h Grazer Bergland</p>	alleine
					-	1.045	2.45h	2.45h		
					SUMME:	1.495	8.45h	7.24h		

Pos.:	Aktivität:	Kurzbeschreibung:	Kontinent/ Land	Datum:	Radfahren				Bemerkungen/ Höhepunkte:	Begleitung:
95	Graz/Andritz-Hochlantsch (1.722m) -Graz/Andritz Berg-Duathlon	<p>Start um 9.40 Uhr Graz/Andritz-Gratkorn-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz-Mautstatt-Breitenau-Zirbisegger(1.000m) (12.30 Uhr) Zu Fuß um 12.45 Uhr vom Zirbisegger (1.000m)-Weg 740- "Naturfreunde Klettersteig/Franz Scheikl Steig (B/C)"- auf den Hochlantsch (1.722m/14.00 Uhr)-Abstieg über steirischen Joki (1.398m)/ Rast -Schüsserbrunn-Weg 740- zum Zirbisegger (15.40 Uhr)</p> <p>15.50 Uhr mit dem Rad vom Zirbisegger-Breitenau/St.Jakob-Mautstatt-Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Wannersdorf-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Andritz (18.20 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	16.07.2017	107,1	800	4.03h	4.03h	Zirbisegger (1.000m), Fahrzeit: Netto: 4.03 h, 26,3 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 2.55h (Aufstieg: 1.15h) Gesamtzeit: Netto: 6.58h, Brutto: 8.40h Grazer Bergland	Pia am Berg
					-	720	2.55h	2.55h		
					SUMME:	1.520	8.40h	6.58h		
96	Graz-Rote Wand (1.505m) -Graz Berg-Duathlon	<p>Start um 5.47 Uhr Graz/Anritz-Graz-Magna (Arbeiten 6.37-11.00 Uhr)-11.15 Uhr von Thondorf-Gössendorf-Fernitz-Kalsdorf-SFZ-Unterpremstätten-Dobl-Lieboch-Haselsdorf-Attendorf-Hitzendorf-Rohrbach-Neudorf-St.Oswald-Mitlere/Untere Schirning-Gratwein-Kleinstübing-Deutschfeistritz-Peggau-Badl-Murtal-Ungersdorf-Frohnleiten-Rothleiten-Laufnitzdorf-Röthelstein-Mixnitz/Heuberg (14.03 Uhr)</p> <p>Zu Fuß um 14.15 Uhr von Mixnitz/Heuberg (460m)-Heuberg-Weg Nr. 747-Buchebeben (1.081 m)-auf Rote Wand (1.505 m/16.35Uhr)-Abstieg 17.00 über gl.Route zum Parkplatz (18.45 Uhr)</p> <p>19.00 Uhr mit dem Rad von Mixnitz-Röthelstein-Laufnitzdorf-Rothleiten-Frohnleiten-Murtal-Ungersdorf-Badl-Peggau-Friesach-Eggenfeld-Gratkorn-Graz/Anfritz (20.20 Uhr)</p>	Österreich/ Steiermark	27.07.2017	131,2	450	4.33h	4.33h	Fahrzeit: Netto: 4.33 h, 28,9 km/h, Auf-und Abstieg: Brutto 4.30h (Aufstieg: 2.20h) Gesamtzeit: Netto: 8.33h, Brutto: 10.00h Grazer Bergland	Pia am Berg
					-	1.045	4.30h	4.05h		
					SUMME:	1.495	10.00h	8.33h		