

## Von Erbach nach Berlin 2013

Spendenlauf von Paul Menges zu Gunsten der Deutschen KinderHerzStiftung  
vom 07. bis 25. Juli 2013 über insgesamt 870 km!



<b>Etappe 01</b>	<b>Erbach Start 12:00 Uhr - Miltenberg</b>	<b>Disziplin</b>	<b>km</b>	<b>Summe</b>	<b>Zeit in Std</b>	<b>Summe</b>	<b>Kcalverbrauch</b>	<b>Summe</b>
07. Juli	Erbach (Autohaus FORD BOHM) bis Miltenberg (Schnatterloch) Etappenpause Odenwaldtherme Bad König - Pastaparty Piazza Wandelhalle ab 13:00 Uhr - Weiter um 15:00 Uhr ab Therme nach Miltenberg weiter von Bad König bis Trennfurt, Campingplatz Trennfurt (Camping) bis Miltenberg, Schnatterloch	Laufen Rad	35,9 11,1		5		3500	
	Parken, Camping Trennfurt, Paul: Hotel Schmuckkästchen MIL							geplante Ankunft: 19:00 Uhr
<b>Etappe 02</b>	<b>Start 09:00 Uhr Miltenberg - Würzburg</b>	<b>Disziplin</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>5</b>	<b>5,0</b>	<b>3500</b>	<b>3500,0</b>
08. Juli	Miltenberg, Marktplatz bis Würzburg, Talavera-PP dabei von: Miltenberg bis Wertheim, Würzburger-Straße, PP Wertheim-PP Würzburger Straße bis Würzburg, Talavera	Laufen Rad	35,3 41,3		7,5		5200	
	Parken: Würzburg Talavera, Paul Pension Siegel WÜ							geplante Ankunft: 19:00 Uhr
<b>Etappe 03</b>	<b>Start 10:00 Uhr Würzburg - Schweinfurt</b>	<b>Disziplin</b>	<b>76,6</b>	<b>123,6</b>	<b>7,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5200</b>	<b>8700,0</b>
09. Juli	Würzburg, Talavera-Parkplatz nach Schweinfurt, Marktplatz dabei von: Würzburg bis Schwanfeld, Ortsmitte Schwanfeld (Mitte) bis Schweinfurt Marktplatz	NW/Lauf Rad	28,8 20,9		5		3500	
	Parken: Schweinfurt (bei Sennfelder See) Paul: "Hotelalibi" am Kornmarkt							geplante Ankunft: 17:00 Uhr
<b>Etappe 04</b>	<b>Start 09:00 Uhr Schweinfurt - Bad Königshofen</b>	<b>Disziplin</b>	<b>49,7</b>	<b>173,3</b>	<b>5</b>	<b>17,5</b>	<b>3500</b>	<b>12.200,0</b>
10. Juli	Schweinfurt, Marktplatz bis Bad Königshofen, Frankenthaltherme dabei von: Schweinfurt bis Oberlauringen (Ortsmitte) Oberlauringen bis Bad Königshofen Pension Edeltraud Schlosser - Besuch Frankenthaltherme	Laufen Rad	27,9 17,8		4,5		3200	
								geplante Ankunft: 16:00 Uhr/Empfang Bürgermeister
<b>Etappe 05</b>	<b>Start 09:00 Uhr Bad Königshofen - Oberhof</b>	<b>Disziplin</b>	<b>45,7</b>	<b>219,0</b>	<b>4,5</b>	<b>22,0</b>	<b>3200</b>	<b>15.400,0</b>
11. Juli	Bad Königshofen, Marktplatz bis Oberhof, Rennsteiggarten	Rad	77,9		6		4200	
	Parken: Oberhof, Zellaer Str., Paul: Pension Haus-Schmiechen - Besuch der Rennsteig-Therme							geplante Ankunft: 17:00 Uhr

<b>Etappe 06</b>	<b>Start 10:00 Uhr Oberhof - Königsee</b>	<b>Disziplin</b>	<b>77,9</b>	<b>296,9</b>	<b>6</b>	<b>28,0</b>	<b>4200</b>	<b>19.600,0</b>
12. Juli	Oberhof, Rennsteiggarten bis Königsee, Waldbad	Laufen	38,9		5		3500	
Parken: Waldbad, ÜN Crew und Paul: Waldbad am Königsee - ausschwimmen im Königsee		geplante Ankunft: 17:00 Uhr						
			<b>38,9</b>	<b>335,8</b>	<b>5</b>	<b>33,0</b>	<b>3500</b>	<b>23.100,0</b>
<b>13. Juli, Königsee, 1 Ruhetag</b>								
<b>Etappe 07</b>	<b>Start 10:00 Uhr Königsee - Jena</b>	<b>Disziplin</b>	<b>km</b>	<b>335,8</b>		<b>33,0</b>		<b>23.100,0</b>
14. Juli	Königsee, Waldbad, bis Jena-Rutha, Amsterdamer Straße dabei von: Königsee bis Rudolstadt, Freibad Rudolstadt, Freibad bis Jena-Rutha, Amsterdamer Straße	Laufen Rad	24,6 36,8		5		3500	
Parken: Jena, Am Gries, Paul Pension Sophienstüb'l Th.Wandelt		Besuch des GalaxSea-Bades		geplante Ankunft: 17:00 Uhr				
<b>Etappe 08</b>	<b>Start 10:00 Uhr Jena - Gera</b>	<b>Disziplin</b>	<b>61,4</b>	<b>397,2</b>	<b>5</b>	<b>38,0</b>	<b>3500</b>	<b>26.600,0</b>
15. Juli	Jena-Rutha (Amsterdamer Str.) bis Gera Hofwiesenbad dabei von Jena-Rutha bis Bad Klosterlausnitz - Weißenborn Bad Klosterlausnitz - Weißenborn bis Gera Hofwiesenbad	Laufen Rad	24,9 26,4		4,5		3200	
Parken: Strandbad Aga, Paul : Cafe,Gasthaus,Hotel Collis		geplante Ankunft: 17:00 Uhr						

<b>Etappe 09</b>	<b>Start 10:00 Uhr Gera - Altenburg</b>	<b>Disziplin</b>	<b>51,3</b>	<b>448,5</b>	<b>4,5</b>	<b>42,5</b>	<b>3200</b>	<b>29.800,0</b>
16. Juli	Gera, Hofwiesenbad bis Altenburg, Großer Teich dabei von Gera, Hofwiesenbad bis Schmölln, Bahnhof Schmölln, Bhf bis Altenburg, Großer Teich	Laufen Rad	26,0 13,9		4		3200	
Parken: Altenburg, Großer Teich, Paul: Pension Meyner		geplante Ankunft: 16:00 Uhr						
<b>Etappe 10</b>	<b>Start 10:00 Uhr Altenburg - Bad Lausick</b>	<b>Disziplin</b>	<b>39,9</b>	<b>488,4</b>	<b>4</b>	<b>46,5</b>	<b>3200</b>	<b>33.000,0</b>
17. Juli	Altenburg, Großer Teich bis Bad Lausick, Reichersdorfer Straße dabei von: Altenburg, Großer Teich bis Frohburg, Stadtbad Frohburg, Stadtbad bis Bad Lausick, Reichersdorfer Straße	Laufen Rad	25,3 13,8		4		3200	
Paul: Pension Haus "Am Weinberg" - gepl.Aankunft: 16:00 Uhr/Empfang BBK Bad Lausicker Bauorganisations-, Betriebs- & Kur GmbH								
			<b>39,1</b>	<b>527,5</b>	<b>4</b>	<b>50,5</b>	<b>3200</b>	<b>36.200,0</b>

**18. Juli, Bad Lausick, 1 Ruhetag**

<b>Etappe 11</b>	<b>Start 10:00 Uhr Bad Lausick - Döbeln</b>	<b>Disziplin</b>	<b>km</b>	<b>527,5</b>		<b>50,5</b>		<b>36.200,0</b>	
19. Juli	Bad Lausick, Reichersdorfer Str. bis Döbeln-Gärtitz, Holländerweg dabei von Bad Lausick, Reichersdorfer Str. bis Leisnig, Bahnhof Leisnig, Bahnhof bis Döbeln-Gärtitz, Holländerweg	Laufen Rad	29,6 15,9		5		3500		
Paul "Pension Black Horse" in Döbeln, Crew Parkplatz dort							geplante Ankunft: 17:00 Uhr		

<b>Etappe 12</b>	<b>Start 10:00 Uhr Döbeln - Gröditz</b>	<b>Disziplin</b>	<b>45,5</b>	<b>573,0</b>	<b>5</b>	<b>55,5</b>	<b>3500</b>	<b>39.700,0</b>	
20. Juli	Döbeln-Gärtitz, Holländerweg bis Gröditz, Ortsmitte dabei von Döbeln-Gärtitz, Holländerweg bis Poppitz, Außerhalb, bei S87 Poppitz, Außerhalb an S87, bis Gröditz, Ortsmitte	Lauf Rad	29,7 23,6		5,5		3800		
"Pension am Sportzentrum" , Fam. Kuhbach , Parken: vor Ort							geplante Ankunft: 18:00 Uhr		

<b>Etappe 13</b>	<b>Start 10:00 Uhr Gröditz - Senftenberg</b>	<b>Disziplin</b>	<b>53,3</b>	<b>626,3</b>	<b>5,5</b>	<b>61,0</b>	<b>3800</b>	<b>43.500,0</b>	
21. Juli	Gröditz, Ortsmitte bis Senftenberg, Seestrand Buchwalde dabei von Gröditz, Ortsmitte bis Schwarzheide, <b>Ferdinandsteich</b> Schwarzheide, Ferdinandsteich, bis Senftenberg, Seestrand	Lauf/NW Rad	32,1 20,7		5		3500		
Parken, Seestrand Buchwalde, Paul <b>Hotel NN</b> - Besuch <b>Lausitztherme</b>							geplante Ankunft: 17:00 Uhr		

<b>Etappe 14</b>	<b>Start 09:00 Uhr Senftenberg - Vetschau</b>	<b>Disziplin</b>	<b>52,8</b>	<b>679,1</b>	<b>5</b>	<b>66,0</b>	<b>3500</b>	<b>47.000,0</b>	
22. Juli	Senftenberg, Stadthafen, bis Vetschau, Markt dabei von Senftenberg, Stadthafen, bis Ranzow, Ortsmitte Ranzow, Ortsmitte, bis Vetschau, Markt	Lauf Rad	29,3 13,1		4,5		3100		
Parken: Crew : Zur Slavenburg, Raddusch, Paul Privat..bei meine lieben Schwiegerleuten							geplante Ankunft: 16:00 Uhr		
			<b>42,4</b>	<b>721,5</b>	<b>4,5</b>	<b>70,5</b>	<b>3100</b>	<b>50.100,0</b>	

**23. Juli, Vetschau, 1 Ruhetag**

<b>Etappe 15</b>	<b>Start 09:00 Uhr Vetschau -Schulzendorf</b>	<b>Disziplin</b>	<b>km</b>	<b>721,5</b>		<b>70,5</b>		<b>50100</b>	
24. Juli	Vetschau, Markt bis Schulzendorf, Rathaus - Empfang	Rad	104,6		6		4200		
Parken: Crew und Paul privat ..bei Kolano-Krüger-liebe Freunde vom Berliner Stadtrand							Empfang Bürgermeister Ankunft: ca.17:00 Uhr		

<b>Etappe 16</b>	<b>Start: 10:00 Uhr Schulzendorf - Berlin</b>	<b>Disziplin</b>	<b>104,6</b>	<b>826,1</b>	<b>6</b>	<b>76,5</b>	<b>4200</b>	<b>54.300,0</b>
25. Juli	Schulzendorf, Start am Rathaus mit Bürgermeister Mücke.. und...?? bis Berlin, Brandenburger Tor	Laufen	33,8		4		2800	
<b>Ziel, Berlin-Brandenburger-Tor gepl. Ankunft 16:00 Uhr</b>			<b>33,8</b>	<b>859,9</b>	<b>4</b>	<b>80,5</b>	<b>2800</b>	<b>57.100,0</b>

Paul und Familie...Annett und Lea...ab in den Urlaub 1 Woche Insel Usedom - Füße hoch...

## Zahlen und Prognosen

Gesamtstrecke nach Programm:	859,9	km	gem GPS Routenplaner
Höhenmeter zu überwinden:	5307	m	
Gesamtstrecke, Höhenmeter mit eingerechnet:	869,6	m	
Gesamtlauf/Fahrzeit in Stunden	80,5	Std	ohne ungeplante Unterbrechungen (Wetter/körp. Zustand)
Energieumsatz in Kcal	57.100	Kcal	angenommener Energieverbrauch in 1 Std im Schnitt = 700 Kcal
Gewichtsverlust (Körperfett) in kg während den Einheiten gesamt	7,6	kg	angenommen 7.500 Kcal = 1 kg Körperfett