

Lauftempo ca. 9 km/h (ca. 6,5 min/km)

Standort	Startzeit	Etappenziel	Ankunft	Pause	Etappenlänge	Etappenzeit	Gesamtdistanz
Koblenz - Deutsches Eck	12:00	Winningen	13:18	6	11,80	78:67	11,80
Winningen	13:24	Parkplatz hinter Lehmen	14:30	8	9,90	66:00	21,70
Parkplatz hinter Lehmen	14:38	Moselkern - Ortsmitte	16:02	6	12,40	82:67	34,10
Moselkern - Ortsmitte	16:07	Pommern - Ortsmitte	17:02	8	8,20	54:67	42,30
Pommern - Ortsmitte	17:10	Cochem	18:06	6	8,50	56:67	50,50
Cochem	18:12	Parkplatz hinter Poltersdorf	19:38	8	12,80	85:33	63,60
Parkplatz hinter Poltersdorf	19:46	Bremm	21:04	8	11,70	78:00	75,30
Bremm	21:21	Zell Cafe-Bauer	22:37	20	12,80	85:33	88,10
Zell Cafe-Bauer	22:57	Reil vor der Brücke	23:54	6	8,60	57:33	96,70
Reil vor der Brücke	0:00	Traben-Trabach Ortseingang	1:05	8	9,70	64:67	106,40
Traben-Trabach Ortseingang	1:13	Kindel Brücke	2:13	6	9,00	60:00	115,40
Kindel Brücke	2:19	Bernkastel	3:47	10	13,20	88:00	128,60
Bernkastel	3:57	Wintrich Wohnmobilplatz	5:14	8	11,60	77:33	140,20
Wintrich Wohnmobilplatz	5:22	Piesport Turnhalle	6:01	10	5,80	38:67	146,00
Piesport Turnhalle	6:11	Neumagen Brücke (Eifelseite)	6:50	6	5,90	39:33	151,90
Neumagen Brücke (Eifelseite)	6:56	Leiwen Ortseingang	7:33	10	5,50	36:67	157,40
Leiwen Ortseingang	7:43	Detzem Staustufe	8:36	8	7,90	52:67	165,30
Detzem Staustufe	8:44	Mehring	9:20	8	5,40	36:00	170,70
Mehring	9:28	Schweich	10:18	8	7,50	50:00	178,20
Schweich	10:26	Ruwer	11:03	10	5,60	37:33	183,80
Ruwer	11:13	Hospizhaus	12:00		6,60	44:00	190,40