

Route:													Geschwindigkeitsfaktor:
erstellt von:				Zwischenwerte				Gesamtsummen					5.0 (Lkm/h)
				Höhendifferenz in 100m	Horizontaldistanz	Leistungskilometer*	Marschzeit	Distanz	Leistungskilometer*	Geplante Zeit	Tatsächliche Zeit	Pausen	<b>BEMERKUNGEN</b> * Leistungskilometer: Distanz (in km) + Steigung (in hm)
Landeskarten:													
Alexs Landeskarte (jetzt mit mehr Eiern)													
Ort, Flurname, Koordinaten		Nr	Höhe	hm	km	Lkm	h:mm	km	Lkm	h:mm		Pause	
Start - Arosa Isel		1	1620	23.0	0.88	1.17	0:14	0.88	1.17	0:14			
Talboden		2	1643	18.0	0.32	0.61	0:07	1.2	1.78	0:21			
Wasserfall		3	1660	293.0	1.47	4.68	0:56	2.67	6.46	1:17			
Sattel Alteiner		4	1953	319.0	1.57	4.81	0:58	4.24	11.27	2:15			
Altein		5	2271	157.0	1.52	3.59	0:43	5.76	14.86	2:58			
Schiesshornbode		6	2428	-113.0	0.95	2.1	0:25	6.71	16.96	3:23			
Obersäss Sattel		7	2316	-652.0	2.85	9.48	1:54	9.56	26.44	5:17			
Talboden		8	1664	-44.0	1.07	1.77	0:21	10.63	28.21	5:38			
Zeit ohne Pausen: 5:38 h		Pos. Höhendiff: 879 m			Neg. Höhendiff: -879 m			Tot. Distanz: 10.629			Tot. Lkm: 28.214		