



Zeitplan		Durchschnittsgeschwindigkeit					
		23 km/h	25 km/h	27 km/h	29 km/h	31 km/h	33 km/h
Distanz	Ort	Uhrzeit (späteste empfohlene Startzeit)					
0,0 km	Göllheim	06:30	07:13	07:49	08:20	08:47	09:11
5,0 km	Eisenberg	06:43	07:25	08:00	08:30	08:56	09:20
6,0 km	Eisenberg Zentrum	06:45	07:27	08:02	08:32	08:58	09:21
10,7 km	Ramsen	06:57	07:38	08:12	08:42	09:07	09:30
15,2 km	Eiswoog	07:09	07:49	08:22	08:51	09:16	09:38
19,3 km	Abzweig Neuhemsbach	07:20	07:59	08:31	08:59	09:24	09:46
22,0 km	Neuhemsbach	07:27	08:05	08:37	09:05	09:29	09:51
25,4 km	<b>1. Kontrolle Sippersfeld</b>	<b>07:36</b>	<b>08:13</b>	<b>08:45</b>	<b>09:12</b>	<b>09:36</b>	<b>09:57</b>
	Pausenzeit [hh:mm]	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>10:49</b>					
25,8 km	Sippersfeld	07:44	08:21	08:53	09:20	09:43	10:04
29,4 km	Börrstadt	07:53	08:30	09:01	09:27	09:50	10:11
33,4 km	Standenbühl	08:04	08:40	09:10	09:36	09:58	10:18
35,5 km	Dreisen	08:09	08:45	09:14	09:40	10:02	10:22
39,6 km	Marnheim	08:20	08:55	09:24	09:48	10:10	10:30
43,9 km	Albisheim	08:31	09:05	09:33	09:57	10:18	10:37
46,6 km	Einselthum	08:38	09:11	09:39	10:03	10:24	10:42
48,0 km	Zell	08:42	09:15	09:42	10:06	10:26	10:45
49,9 km	Mölsheim	08:47	09:19	09:46	10:10	10:30	10:48
53,2 km	<b>2. Kontrolle Flörsheim</b>	<b>08:55</b>	<b>09:27</b>	<b>09:54</b>	<b>10:17</b>	<b>10:36</b>	<b>10:54</b>
	Pausenzeit [hh:mm]	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>11:46</b>					
53,5 km	Flörsheim Dalsheim	09:03	09:35	10:01	10:24	10:44	11:02
57,4 km	Mörstadt	09:13	09:44	10:10	10:32	10:52	11:09
60,1 km	Pfeddersheim	09:20	09:51	10:16	10:38	10:57	11:14
64,6 km	Wiesoppenheim	09:32	10:02	10:26	10:47	11:06	11:22
66,9 km	Weinsheim	09:38	10:07	10:31	10:52	11:10	11:26
70,5 km	Kleinniedesheim	09:47	10:16	10:39	10:59	11:17	11:33
72,2 km	Großniedesheim	09:52	10:20	10:43	11:03	11:20	11:36
75,9 km	Heßheim Kreisel	10:02	10:29	10:51	11:11	11:27	11:43
78,3 km	Abzw. vor Gerolsheim	10:08	10:34	10:57	11:16	11:32	11:47
81,6 km	Lamsheim	10:16	10:42	11:04	11:22	11:38	11:53
84,2 km	Weisenheim am Sand	10:23	10:49	11:10	11:28	11:43	11:58
86,7 km	<b>3. Kontrolle Freinsheim</b>	<b>10:30</b>	<b>10:55</b>	<b>11:15</b>	<b>11:33</b>	<b>11:48</b>	<b>12:02</b>
	Pausenzeit [hh:mm]	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07	00:07
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>12:54</b>					

89,9 km	Großkarlbach	10:45	11:09	11:29	11:47	12:02	12:15
92,0 km	Laumersheim	10:51	11:14	11:34	11:51	12:06	12:19
93,2 km	Dirmstein	10:54	11:17	11:37	11:53	12:08	12:21
98,3 km	Offstein	11:07	11:29	11:48	12:04	12:18	12:30
100,5 km	Hohen Sülzen	11:13	11:35	11:53	12:08	12:22	12:34
102,8 km	Monsheim	11:19	11:40	11:58	12:13	12:26	12:38
107,3 km	Bockenheim	11:30	11:51	12:08	12:23	12:35	12:47
108,3 km	Kindenheim	11:33	11:53	12:10	12:25	12:37	12:48
112,7 km	Biedesheim	11:45	12:04	12:20	12:34	12:46	12:56
<b>118,7 km</b>	<b>4. Kontrolle Göllheim</b>	<b>12:00</b>	<b>12:18</b>	<b>12:33</b>	<b>12:46</b>	<b>12:57</b>	<b>13:07</b>
	Pausenzeit [hh:mm]	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>	<b>00:20</b>
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>13:59</b>					
123,6 km	Göllheimer Häusschen	12:33	12:50	13:04	13:16	13:27	13:36
127,4 km	Ramsen	12:43	12:59	13:13	13:24	13:34	13:43
131,3 km	Eiswoog	12:53	13:09	13:21	13:32	13:42	13:50
135,5 km	Abzweig Neuheimsbach	13:04	13:19	13:31	13:41	13:50	13:58
138,2 km	Neuheimsbach	13:11	13:25	13:37	13:46	13:55	14:03
<b>141,6 km</b>	<b>5. Kontrolle Sippersfeld</b>	<b>13:20</b>	<b>13:33</b>	<b>13:44</b>	<b>13:53</b>	<b>14:02</b>	<b>14:09</b>
	Pausenzeit [hh:mm]	<b>00:07</b>	<b>00:07</b>	<b>00:07</b>	<b>00:07</b>	<b>00:07</b>	<b>00:07</b>
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>15:01</b>					
142,1 km	Sippersfeld	13:28	13:42	13:52	14:02	14:10	14:17
147,5 km	Alsenbrück-Langmeil	13:42	13:55	14:04	14:13	14:20	14:27
150,5 km	Lohnsfeld	13:50	14:02	14:11	14:19	14:26	14:32
154,0 km	Potzbach	13:59	14:10	14:19	14:26	14:33	14:39
156,8 km	Höringen	14:07	14:17	14:25	14:32	14:38	14:44
160,7 km	Gehrweiler	14:17	14:26	14:34	14:40	14:46	14:51
162,8 km	Gundersweiler	14:22	14:31	14:38	14:44	14:50	14:55
164,6 km	Imsweiler	14:27	14:36	14:42	14:48	14:53	14:58
166,1 km	Dörnbach	14:31	14:39	14:46	14:51	14:56	15:01
169,9 km	Rockenhausen	14:41	14:48	14:54	14:59	15:03	15:07
174,2 km	Dielkirchen	14:52	14:59	15:04	15:08	15:12	15:15
178,7 km	Gerbach	15:04	15:09	15:14	15:17	15:20	15:23
181,1 km	Würzweiler	15:10	15:15	15:19	15:22	15:25	15:28
185,2 km	Ruppertsecken	15:21	15:25	15:28	15:31	15:33	15:35
190,3 km	Bastenhaus	15:34	15:37	15:39	15:41	15:43	15:45
191,9 km	Dannenfels	15:38	15:41	15:43	15:45	15:46	15:47
195,8 km	Bennhausen	15:48	15:50	15:52	15:53	15:53	15:55
197,5 km	Weitersweiler	15:53	15:55	15:55	15:56	15:57	15:58
199,7 km	Dreisen	15:58	16:00	16:00	16:01	16:01	16:02
<b>203,3 km</b>	<b>Göllheim</b>	<b>16:08</b>	<b>16:08</b>	<b>16:08</b>	<b>16:08</b>	<b>16:08</b>	<b>16:08</b>
	<b>Kontrollschluss</b>	<b>17:00</b>					