



GRENZ-TOUR LUZERN 2020 – MARSCHTABELLE TAG 1

Split	Disziplin	Start	Ziel	Strecke	Höhen-		Start	Dauer	Ankunft
					meter				
1	Rad MTB	Kehrsiten-Bürgenstock	Stansstad	6.0	80		05:00	00:15	05:15
2	Schwimmen	Stansstad	Hergiswil	2.0	-		05:15	00:45	06:00
3	Rad MTB	Hergiswil	Unterlauenen	14.2	1'082		06:00	01:15	07:15
		<i>Hergiswil</i>	<i>Talstation Alpgschwänd</i>	<i>4.0</i>	<i>340</i>		<i>06:00</i>	<i>00:22</i>	<i>06:22</i>
		<i>Talstation Alpgschwänd</i>	<i>Fräkmüntegg</i>	<i>6.0</i>	<i>650</i>		<i>06:22</i>	<i>00:40</i>	<i>07:02</i>
		<i>Fräkmüntegg</i>	<i>Unterlauenen</i>	<i>4.2</i>	<i>92</i>		<i>07:02</i>	<i>00:13</i>	<i>07:15</i>
4	Laufen	Unterlauenen	Wängen	7.1	921		07:15	01:15	08:30
		<i>Unterlauenen</i>	<i>Mittaggüpfi</i>	<i>5.4</i>	<i>891</i>		<i>07:15</i>	<i>01:00</i>	<i>08:15</i>
		<i>Mittaggüpfi</i>	<i>Wängen</i>	<i>1.7</i>	<i>30</i>		<i>08:15</i>	<i>00:15</i>	<i>08:30</i>
5	Rad MTB	Wängen	Glaubenberg	16.6	551		08:30	01:00	09:30
		<i>Wängen</i>	<i>Schrotenegg</i>	<i>5.0</i>	<i>223</i>		<i>08:30</i>	<i>00:18</i>	<i>08:48</i>
		<i>Schrotenegg</i>	<i>Langis</i>	<i>10.0</i>	<i>228</i>		<i>08:45</i>	<i>00:36</i>	<i>09:21</i>
		<i>Langis</i>	<i>Schrotenegg</i>	<i>1.6</i>	<i>100</i>		<i>09:21</i>	<i>00:09</i>	<i>09:30</i>
6	Laufen	Glaubenberg	Sewenseeli	6.5	580		09:30	01:00	10:30
		<i>Glaubenberg</i>	<i>Fürstein</i>	<i>4.7</i>	<i>584</i>		<i>09:30</i>	<i>00:45</i>	<i>10:15</i>
		<i>Fürstein</i>	<i>Sewenseeli</i>	<i>1.8</i>	<i>0</i>		<i>10:15</i>	<i>00:15</i>	<i>10:30</i>
7	Rad MTB	Sewenseeli	Sörenberg Schönenboden	16.8	624		10:30	01:00	11:30
		<i>Sewenseeli</i>	<i>Stäldeli</i>	<i>3.0</i>	<i>20</i>		<i>10:30</i>	<i>00:06</i>	<i>10:36</i>
		<i>Stäldeli</i>	<i>Sörenberg Schönenboden</i>	<i>13.8</i>	<i>604</i>		<i>10:36</i>	<i>00:54</i>	<i>11:30</i>
8	Laufen	Sörenberg Schönenboden	Ällgäu	14.0	1'643		11:30	02:30	14:00
		<i>Sörenberg Schönenboden</i>	<i>Brienzer Rothorn</i>	<i>5.9</i>	<i>1'067</i>		<i>11:30</i>	<i>01:15</i>	<i>12:45</i>
		<i>Brienzer Rothorn</i>	<i>Balmi</i>	<i>5.0</i>	<i>330</i>		<i>12:45</i>	<i>00:45</i>	<i>13:30</i>
		<i>Balmi</i>	<i>Tannhorn</i>	<i>0.9</i>	<i>146</i>		<i>13:30</i>	<i>00:12</i>	<i>13:42</i>
		<i>Tannhorn</i>	<i>Ällgäu</i>	<i>2.2</i>	<i>100</i>		<i>13:42</i>	<i>00:18</i>	<i>14:00</i>
9	Rad MTB	Ällgäu	Kemmeribodenbad	8.0	30		14:00	00:15	14:15
10	Rad RV	Kemmeribodenbad	Schangnau Grunachen	8.0	110		14:15	00:15	14:30
11	Laufen	Schangnau Grunachen	Schangnau Chüng	1.5	290		14:30	00:20	14:50
12	Rad MTB	Schangnau Chüng	Huttwil	53.5	2'072		14:50	03:20	18:10
		<i>Schangnau Chüng</i>	<i>Wachthubel</i>	<i>1.9</i>	<i>180</i>		<i>14:50</i>	<i>00:10</i>	<i>15:00</i>
		<i>Wachthubel</i>	<i>Dürrenbach</i>	<i>12.5</i>	<i>160</i>		<i>15:00</i>	<i>00:30</i>	<i>15:30</i>
		<i>Dürrenbach</i>	<i>Turner</i>	<i>6.5</i>	<i>480</i>		<i>15:30</i>	<i>00:35</i>	<i>16:05</i>
		<i>Turner</i>	<i>Napf</i>	<i>11.3</i>	<i>720</i>		<i>16:05</i>	<i>00:55</i>	<i>17:00</i>
		<i>Napf</i>	<i>Ahorn</i>	<i>10.7</i>	<i>438</i>		<i>17:00</i>	<i>00:55</i>	<i>17:55</i>
		<i>Ahorn</i>	<i>Huttwil</i>	<i>10.6</i>	<i>94</i>		<i>17:55</i>	<i>00:15</i>	<i>18:10</i>
13	Rad RV	Huttwil	Grossdietwil	8.0	90		18:10	00:16	18:26
				162.0	8'073			13:26	



GRENZ-TOUR LUZERN 2020 – MARSCHTABELLE TAG 2

Split	Disziplin	Start	Ziel	Höhen-		Start	Dauer	Ankunft
				Distanz	meter			
1	Rad RV	Grossdietwil	Mosersagi	31.5	509	06:00	01:00	07:00
		<i>Grossdietwil</i>	<i>St. Urban</i>	<i>8.0</i>	<i>35</i>	<i>06:00</i>	<i>00:13</i>	<i>06:13</i>
		<i>St. Urban</i>	<i>Zofingen</i>	<i>16.3</i>	<i>269</i>	<i>06:13</i>	<i>00:37</i>	<i>06:40</i>
		<i>Zofingen</i>	<i>Mosersagi</i>	<i>7.2</i>	<i>205</i>	<i>06:40</i>	<i>00:20</i>	<i>07:00</i>
2	Rad MTB	Mosersagi	Beinwilerwald	44.0	1'234	07:00	02:15	09:15
		<i>Mosersagi</i>	<i>Kulmerau Homerig</i>	<i>15.4</i>	<i>419</i>	<i>07:00</i>	<i>00:50</i>	<i>07:50</i>
		<i>Kulmerau Homerig</i>	<i>Stiereberg</i>	<i>16.3</i>	<i>643</i>	<i>07:50</i>	<i>01:00</i>	<i>08:50</i>
		<i>Stiereberg</i>	<i>Hallwilersee</i>	<i>12.3</i>	<i>172</i>	<i>08:50</i>	<i>00:25</i>	<i>09:15</i>
3	Schwimmen	Beinwilerwald	Aegerte	2.4	-	09:15	00:45	10:00
4	Rad MTB	Aegerte	Risch	46.9	1'041	10:00	02:30	12:30
		<i>Aegerte</i>	<i>Guggibad</i>	<i>8.0</i>	<i>348</i>	<i>10:00</i>	<i>00:30</i>	<i>10:30</i>
		<i>Guggibad</i>	<i>Honau Reuss</i>	<i>28.4</i>	<i>336</i>	<i>10:30</i>	<i>01:15</i>	<i>11:45</i>
		<i>Honau Reuss</i>	<i>Risch</i>	<i>10.5</i>	<i>357</i>	<i>11:45</i>	<i>00:45</i>	<i>12:30</i>
5	Laufen	Risch	Risch	3.0	120	12:30	00:15	12:45
6	Rad MTB	Risch	Merlischachen	17.0	504	12:45	01:15	14:00
		<i>Risch</i>	<i>Haltikon</i>	<i>9.1</i>	<i>300</i>	<i>12:45</i>	<i>00:40</i>	<i>13:25</i>
		<i>Haltikon</i>	<i>Merlischachen</i>	<i>7.9</i>	<i>204</i>	<i>13:25</i>	<i>00:35</i>	<i>14:00</i>
7	Schwimmen	Merlischachen	Greppen	1.8	-	14:00	00:30	14:30
8	Laufen	Greppen	Rigi Staffel	6.8	1'137	14:30	01:15	15:45
		<i>Greppen</i>	<i>Räbalp</i>	<i>3.9</i>	<i>690</i>	<i>14:30</i>	<i>00:45</i>	<i>15:15</i>
		<i>Räbalp</i>	<i>Chänzeli</i>	<i>1.8</i>	<i>340</i>	<i>15:15</i>	<i>00:20</i>	<i>15:35</i>
		<i>Chänzeli</i>	<i>Rigi Staffel</i>	<i>1.1</i>	<i>107</i>	<i>15:35</i>	<i>00:10</i>	<i>15:45</i>
9	Rad MTB	Rigi Staffel	Obernase Vitznau	14.9	268	15:45	01:00	16:45
		<i>Rigi Staffel</i>	<i>Fälmisegg</i>	<i>8.0</i>	<i>180</i>	<i>15:45</i>	<i>00:30</i>	<i>16:15</i>
		<i>Fälmisegg</i>	<i>Vitznau Nase</i>	<i>6.9</i>	<i>88</i>	<i>16:15</i>	<i>00:30</i>	<i>16:45</i>
10	Schwimmen	Obernase Vitznau	Obermatt	3.8	-	16:45	01:15	18:00
11	Laufen	Obermatt	Bürgenstock	5.0	750	18:00	01:00	19:00
				177.1	5'563	13:00		

STAND: 06.06.2020