

Alpen-Radtour von Monaco nach Salzburg

Etappe	Datum	Ort oder Pass	km am Tag	Pass Nr.	Passhöhe in Meter	Tageswerte bzw. Tagesdurchschnitte				
						Höhenmeter	v in km/h	Fahrzeit	Puls	Kalorien
1	19.07.2003	Monaco	75,0			1990	15,7	4:46:06	148	4474
		Col de Castillon		1	730					
		Col de Braus		2	1002					
		Col de Turini		3	1607					
		La Bollène-Vésubie								
2	20.07.2003	St. Martin-Vésubie	123,3			3395	15,7	7:51:16	148	7369
		Col St.-Martin		4	1500					
		Col de la Bonette		5	2806					
		Jausiers								
3	21.07.2003	Col de Vars	112,6	6	2111	2760	16,8	6:43:46	142	5935
		Guillestre								
		Col d'Isoard		7	2360					
		Le Monetier-les-Bains								
4	22.07.2003	Col du Lautaret	148,6	8	2058	3610	16,2	9:09:48	140	7940
		Col du Galibier		9	2646					
		Col de Télégraphe		10	1566					
		Modane								
		Col de l'Iseran		11	2770					
		Val d'Isère								
5	23.07.2003	Col du Petit St. Bernard	142,5	12	2146	3180	16,7	8:33:08	134	6910
		Aosta								
		Col du Grand S. Bernard		13	2469					
		Bourg-Saint Pierre								
6	24.07.2003	Martigny	150,7			1395	26,8	5:37:20	139	4922
		Brig								
		Münster								
7	25.07.2003	Furkapaß	143,7	14	2431	2285	19,8	7:27:07	130	5638
		Oberalppaß		15	2044					
		Ilanz								
		Bonaduz								
		Thusis								
8	26.07.2003	Tiefencastel								

Alpen-Radtour von Monaco nach Salzburg

Etappe	Datum	Ort oder Pass	km am Tag	Pass Nr.	Pashöhe in Meter	Tageswerte bzw. Tagesdurchschnitte				
						Höhenmeter	v in km/h	Fahrzeit	Puls	Kalorien
		Julierpass St. Moritz Berninapass Forcola di Livigno Livigno	112,8	16 17 18	2284 2330 2315	2805	15,3	7:21:33	132	4794
	27.07.2003	Ruhetag in Livigno								
9	28.07.2003	Passo d' Eira Passo di Foscagno Stilfser Joch Prad Meran Riffian	140,6	19 20 21	2209 2291 2757	2455	21,1	6:54:24	135	5653
10	29.07.2003	St. Leonhard Timmelsjoch Sölden Oetz Telfs	128,2	22	2509	2370	18,3	7:00:23	129	5409
11	30.07.2003	Buchen Leutasch Wallgau Vorderriß Achenpaß Tegernsee Schliersee Tatzelwurm Walchsee	165,5	23 24 26	1256 941 1164	1995	23,5	7:01:49	130	5379
12	31.07.2003	Reit im Winkl Bad Reichenhall Salzburg	91,9			840	24,3	3:47:04	126	2730
gesamt:			1535,4	26		29.080	18,7	82:13:44		67.153