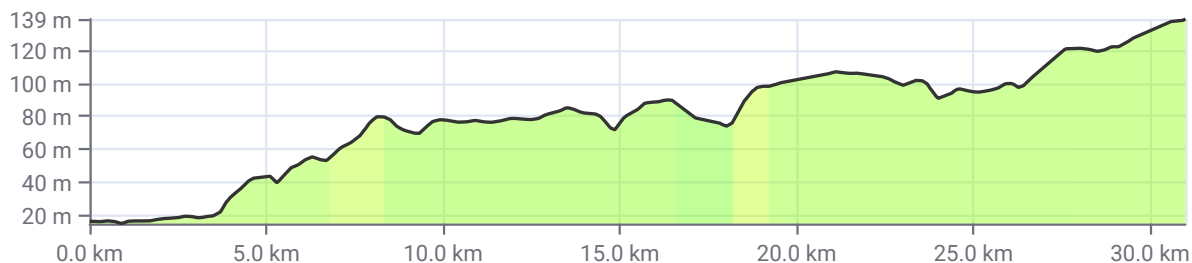


# Routenplan MSR 300 - 2026 aktuell.gpx

Km/ Durchgangszeit	Auf/ Ab	km/h/ Dist	Pause	Zeit/ Rest	Info
-----------------------	------------	---------------	-------	---------------	------

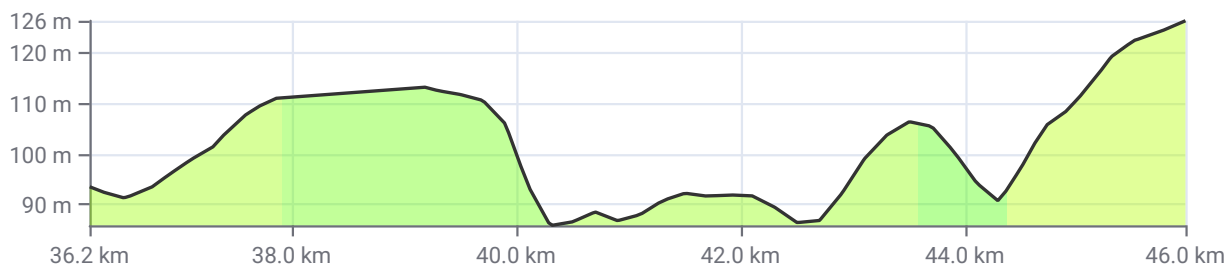
**31.0** 177m 22.0 0:00 1:25 Zum ersten "Gipfel" bei Wendorf  
 29.05.2026, 07:25 -55m 31.0 0:00 18:35



**36.2** 2m 26.0 0:00 1:37 Hinab zum Tornowhof  
 29.05.2026, 07:37 -47m 5.2 0:00 18:23

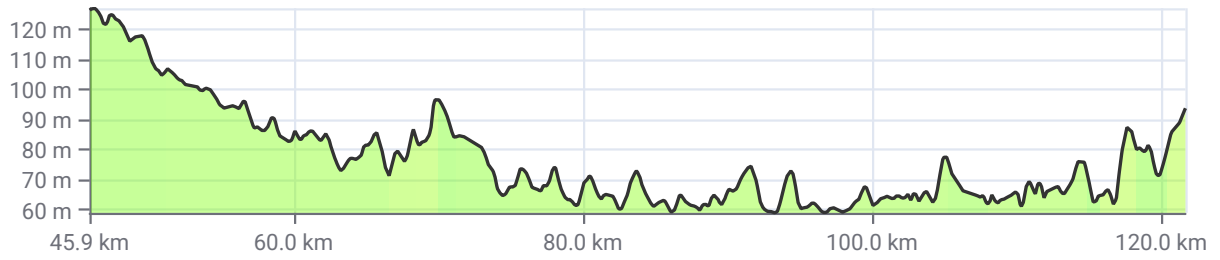


**45.9** 75m 22.0 0:15 2:18 Auf und ab zum zweiten Gipfel  
 29.05.2026, 08:18 -42m 9.7 0:15 17:42



Km/ Durchgangszeit	Auf/ Ab	km/h/ Dist	Pause	Zeit/ Rest	Info
-----------------------	------------	---------------	-------	---------------	------

**121.6** 214m 25.0 0:45 6:05 Über "Bodenwellen" bis Schwarz um  
 29.05.2026, 12:05 -247m 75.7 1:00 13:55 den Lobus- und Vilzsee



**174.5** 117m 22.0 0:00 8:29 zum Anstieg bei Walow  
 29.05.2026, 14:29 -102m 52.9 1:00 11:31



**235.3** 177m 24.0 0:30 11:31 Weiter wellig bis zum tiefsten Punkt  
 29.05.2026, 17:31 -250m 60.8 1:30 8:29 bei Rittermannshagen



Km/ Durchgangszeit	Auf/ Ab	km/h/ Dist	Pause	Zeit/ Rest	Info
-----------------------	------------	---------------	-------	---------------	------

**268.1** 134m 22.0 0:10 13:10 Letzter Anstieg bei Möllenhagen  
 29.05.2026, 19:10 -78m 32.8 1:40 6:50



**306.1** 107m 25.0 0:00 14:41 Abwärts in Ziel  
 29.05.2026, 20:41 -183m 38.0 1:40 5:19

