

*Man gönnt sich  
ja sonst nichts...*

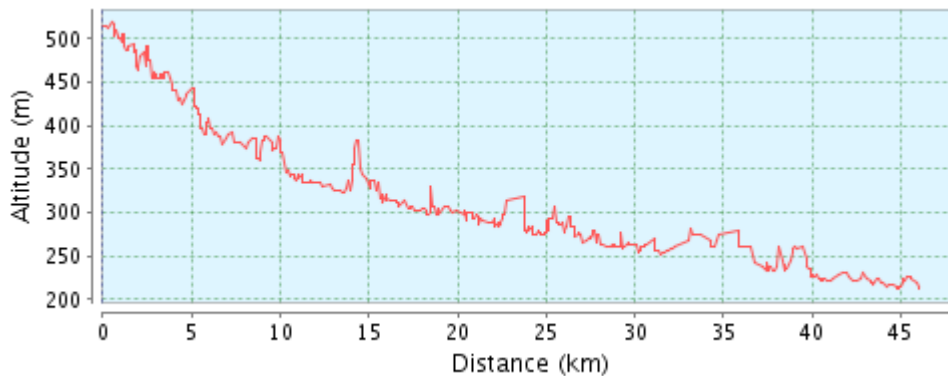


**mach mit  
halt dich fit**

## Radtour „ Entlang der Ruhr „ <> Höhenprofil <>

**1. Tag: Von Niedersfeld (Winterberg) nach Oeventrop (Arnsberg): 16.09.2012**

### Höhenprofil



**Höhendifferenz:** Gesamtanstieg 302 Meter \* Gesamtabstieg 605 Meter = 47 Km

**2. Tag: Von Oeventrop nach Fröndenberg: 17.09.2012**

### Höhenprofil



**Höhendifferenz:** Gesamtanstieg 136 Meter \* Gesamtabstieg 221 Meter = 43 Km

Weiter Seite 2:

### 3. Tag: Von Fröndenberg nach Wetter-Wengern: 18.09.2012

#### Höhenprofil



**Höhendifferenz:** Gesamtanstieg 147 Meter \* Gesamtabstieg 182 Meter = 45 Km

### 4. Tag: Von Wetter-Wengern nach Essen-Werden: 19.09.2012

#### Höhenprofil



**Höhendifferenz:** Gesamtanstieg 288 Meter \* Gesamtabstieg 331 Meter = 52 Km

### 5. Tag: Von Essen-Werden nach Duisburg-Homberg: 20.09.2012

#### Höhenprofil



**Höhendifferenz:** Gesamtanstieg 121 Meter \* Gesamtabstieg 141 Meter = 40 Km