

Training 2004		Laufen	Rad	sonstige Aktivitäten	
02.01.2004					1h 30 Min Hausberg
03.01.2004					2h 20 Min Wank
05.01.2004		40 Min Eibsee			1h 10 LL Geroldsee
07.01.2004			Rolle 30 Min		
08.01.2004			Rolle 30 Min		
09.01.2004			MBK 1h 45 ca. 40 km Richtung Ammersee		
10.01.2004			Rolle 30 Min		
11.01.2004			Rolle 30 Min		
12.01.2004			Rolle 30 Min		
17.01.2004					1h 20 LL Geroldsee mit Dietmar
18.01.2004					1 h 5 LL Geroldsee
19.01.2004			Rolle 30 Min		
24.01.2004			MBK 44 km durchs 23 1h 52 Min Bodensee		
26.01.2004			Rolle 40 Min		
27.01.2004			Rolle 50 Min		
28.01.2004			Rolle 30 Min		
29.01.2004			Rolle 30 Min		
30.01.2004			MBK 42km durchs 16 2h36 Min Augsburg mit Josef	<b>126 km</b>	
01.02.2004					2 h 22 LL Geroldsee mit Dietmar
03.02.2004			RR 82 km durchs. 26 3h 08 Min Augsburg mit Josef	<b>208 km</b>	
05.02.2004			RR 85 km durchs. 25 3h 20 Min Ammersee, Andechs		
08.02.2004					2 h 40 LL (class.) Geroldsee mit Dietmar
13.02.2004			RR 50 km durchs. 27,4 1h 48 Min	<b>343 km</b>	
21.02.2004	Mallorca Training		RR 90 km 3 1/2 h durchs. 26 700 hm		
22.02.2004	Mallorca Training		RR 137 km durchs. 26		
23.02.2004	Mallorca Training		RR 150 km durchs. 26,8		
24.02.2004	Mallorca Training		RR 127 km durchs. 25,5 1000 hm		
25.02.2004	Mallorca Training		RR 121 km 4 1/2 h		
26.02.2004	Mallorca Training		RR 168 km durchs. 27		
27.02.2004	Mallorca Training		RR 171 km durchs. 27,5		
28.02.2004	Mallorca Training		RR 86 km durchs. 23,5 <b>1050 km</b>	<b>1393 km</b>	
03.03.2004			MBK 62 km durchs. 24 Andechs		
06.03.2004			MBK 79 km durchs. 23 Kesselberg	<b>1534 km</b>	

11.03.2004			MBK 93 km durchs. 28 3h 19 Min Ammersee				
13.03.2004			RR 42 km durchs. 19,6 2h 8 Min Pfänder/Bregenz	1669 km			
16.03.2004			RR 91 km durchs. 28 3h 16 Min Zusmarshausen	1760 km	mit Josef		
18.03.2004			RR 99 km durchs. 28,6 3h 26 Min Andechs	1859 km			
20.03.2004			RR 167 km durchs. 22 7h 30 Min München-Ulm			harte Tour mit reichlich Gegenwind	
21.03.2004			RR 60 km durchs. 28,6 2h 6 Min Ulm-Dinkelscherben	2086 km	Josef fuhr mich nach München (Regen)		
27.03.2004			RR 103 km durchs. 27 3h 50 Min Ismaning		mit Jan		
28.03.2004			RR 24 km durchs. 24 1h Aichach	2213 km	mit Josef u. Armin		
29.03.2004			RR 86 km durchs. 29,3 2h 55 Min Ammersee Andechs	2299 km			
31.03.2004			RR 86 km durchs. 31 2h 48 Min Region Augsburg	2385 km	Velo-Club-Lechhausen		
04.04.2004			RR 127 km durchs. 27 Jachenau, Kesselberg	2512 km	mit Jan		
08.04.2004	Italien Training		RR 126 km durchs. 28,4 4h 26 Min				
09.04.2004	Italien Training		RR 67 km durchs. 29 2h 20 Min				
10.04.2004	Italien Training		RR 146 km durchs. 26,2 5h 35 Min mit Volker				
11.04.2004	Italien Training		RR 91 km durchs. 28 3h 15 Min				
13.04.2004	Italien Training		RR 18 km wegen starkem Regen abgebrochen				
14.04.2004	Italien Training		RR 29 km wegen Unfall abgebrochen				
15.04.2004	Italien Training		RR 125 km durchs. 28,6 4h 23 Min				
16.04.2004	Italien Training		RR 90 km durchs. 27,5 3h 15 Min <b>692 km</b>	3204 km			
18.04.2004			RR 88 km durchs. 24 Telfs Inntal	3292 km			
21.04.2004			RR 120 km durchs. 30 4h Region Augsburg	3412 km	Velo-Club-Lechhausen		
24.04.2004			RR 105 km durchs. 28 3h 50 Min Jachenau,Sylvst.	3517 km			
26.04.2004			RR 86 km durchs. 29,5 2h 51 Min Ammersee Andechs	3603 km			
28.04.2004			RR 105 km durchs. 31 3h 24 Min Region Augsburg	3708 km	Velo-Club-Lechhausen		
01.05.2004			RR 101 km durchs. 28 3h 39 Min Glonn, Hofolding		mit Volker u. zwei Sturmvögeln, Regen		
02.05.2004			RR 88 km durchs. 24 Telfs Inntal	3897 km			
04.05.2004			RR 113 km durchs. 29,6 3h 45 Min Ammersee	4010 km			
07.05.2004			RR 60 km durchs. 29 2h 3 Min Hofolding Miesbach				
08.05.2004			RR 128 km durchs. 30 4h 16 Min Aying	4198 km	mit Volker u. Sturmvögeln		
11.05.2004			RR 98 km durchs. 28,8 3h 24 Min Region Hofolding		Zeitfahren Sturmvögel 39 Min 04 Sek.		
12.05.2004			RR 101 km durchs. 31 3h 19 Min Region Augsburg	4397 km	Velo-Club-Lechhausen		
15.05.2004			RR 149 km durchs. 30 4h 59 Min Irschenberg	4546 km	mit Volker u. Sturmvögeln		
19.05.2004			RR 90 km durchs. 25 3h 40 Min Telfs Inntal				
20.05.2004			RR 130 km durchs. 28 4h 35 Min Namlos Reute	4766 km			
23.05.2004			RR 104 km durchs. 26,5 3h 55 Min Oberstaufen	4870 km			

<b>24.05.2004</b>			RR 113 km durchs. 30,3 3h 40 Min Ammersee	<b>4983 km</b>			
<b>26.05.2004</b>			RR 118 km durchs. 32 3h 43 Min Region Augsburg	<b>5101 km</b>	Velo-Club-Lechhausen		
<b>29.05.2004</b>			RR 63 km durchs. 29 2h 10 Min Umgebung Murnau	<b>5164 km</b>			
<b>31.05.2004</b>	Dtour 2004	EZF Karlsruhe	23,7 km 30 hm				
<b>01.06.2004</b>	Dtour 2004	Gammertingen - Wangen	110 km 700 hm				
<b>02.06.2004</b>	Dtour 2004	Oberstaufen - St. Anton	130 km 2700 hm				
<b>03.06.2004</b>	Dtour 2004	Bad Endorf - Landshut	116 km 700 hm				
<b>04.06.2004</b>	Dtour 2004	Hersbruck - Kulmbach	100 km 850 hm				
<b>05.06.2004</b>	Dtour 2004	Schöneck - Fichtelberg	81 km 1350 hm				
<b>06.06.2004</b>	Dtour 2004	Leipzig - Leipzig	94 km 250 hm	<b>5818 km</b>	Dtour gesamt 654 km 6580 hm		
<b>10.06.2004</b>			RR 44 km durchs. 29 1 h 32 Min Ehrwald	<b>5862 km</b>			
<b>11.06.2004</b>			RR 15 km durchs. 22 45 Min Wasserreserve, alt. Gsteig				
<b>12.06.2004</b>			RR 44 km durchs. 26 1 h 40 Min Leutasch	<b>5921 km</b>			
<b>14.06.2004</b>			RR 90 km durchs. 26 3h 30 Min Telfs Inntal	<b>6011 km</b>			
<b>18.06.2004</b>			RR 40 km durchs. 29 1h 23 Min 3 x Andechs	<b>6051 km</b>			
<b>22.06.2004</b>			RR 140 km durchs. 23,5 6 h Fernpass Hahntennjoch	<b>6191 km</b>			
<b>27.06.2004</b>	Tour-Transalp	Oberammergau - Ischgl	140 km 2513 hm				
<b>28.06.2004</b>	Tour-Transalp	Ischgl - Sölden	119 km 2504 hm				
<b>29.06.2004</b>	Tour-Transalp	Sölden - Brixen	126 km 3217 hm				
<b>30.06.2004</b>	Tour-Transalp	Brixen - St. Vigil	92 km 3175 hm				
<b>01.07.2004</b>	Tour-Transalp	St. Vigil - Wolkenstein	121 km 3584 hm				
<b>02.07.2004</b>	Tour-Transalp	Wolkenstein - Levico	123 km 2884 hm				
<b>03.07.2004</b>	Tour-Transalp	Levico - Garda	115 km 2367 hm	<b>7027 km</b>	Transalp gesamt 836 km 20244 hm		
<b>14.07.2004</b>			RR 86 km durchs. 30,7 2h 45 Min Ammersee-Andechs	<b>7113 km</b>			
<b>17.07.2004</b>			RR 76 km durchs. 30 2h 32 Min Kesselberg	<b>7189 km</b>			
<b>25.07.2004</b>			RR 124 km durchs. 31 4h Jachenau	<b>7313 km</b>			
<b>01.08.2004</b>	HEW Hamburg	RR 115 km		<b>7428 km</b>			
<b>10.08.2004</b>			RR 86 km durchs. 31 2h 44 Min Ammersee-Andechs	<b>7514 km</b>			
<b>19.08.2004</b>			MBK 40 km durchs. 26,5 1h 30 Min Isar	<b>7554 km</b>			
<b>28.08.2004</b>			MBK 30 km durchs. 20 1h 30 Min Zierwald	<b>7584 km</b>			
<b>01.09.2004</b>			RR 54 km durchs. 28 1h 55 Min Ehrwald/Zugspitzbahn	<b>7638 km</b>			
<b>05.09.2004</b>			RR 54 km durchs. 29,5 1h 50 Min Region Kulmbach	<b>7692 km</b>			
<b>15.10.2004</b>			MBK 22 km 1 h Eibsee				
<b>24.10.2004</b>			RR 60 km durchs. 29 Grafenaschau	<b>7774 km</b>			
<b>02.11.2004</b>			Rolle 30 Min				





