

# From Dawn till Dusk

Ganztägige Trainingsetappentour durch Lüchow-Dannenberg mit Laufschuhen, Rennrädern, Mountainbikes, Wanderschuhen, Inlineskates, Tourenrädern  
Paddelbooten, SUB-Boards und Badehosen

Start am Sonnabend, dem 31. Juli, um 5.30 Uhr an der Dumme-Brücke Kalibahndamm

	Startzeit	Sportart	Länge	Dauer	Etappenstart	via	Etappenziel	Name
1. Etappe	5.30 Uhr	Paddeln	9,5	1:05	Dumme-Brücke Kalibahndamm		Landgrabenbrücke Rebenstorf	Detlef
2. Etappe	6.35 Uhr	Rennrad	22	0:50	Landgrabenbrücke Rebenstorf		Prezelle, Ortsmitte	Christian
3. Etappe	7.25 Uhr	MTB	20	1:00	Prezelle, Ortsmitte		Schnackenburg, Marktplatz	Markus
4. Etappe	8.25 Uhr	Laufen	8,5	0:55	Schnackenburg, Marktplatz		Gartower See, Badestelle Nordufer	Wolf
5. Etappe	9.20 Uhr	Schwimmen	1,7	0:45	Gartower See, Badestelle Nordufer		Gartower See, Westufer	
6. Etappe	10.05 Uhr	SUP	1,7	0:30	Gartower See, Westufer		Gartower See, Badestelle Nordufer	
7. Etappe	10.35 Uhr	Rennrad	28	1:05	Gartower See, Badestelle Nordufer	Vietze	Wulfsahl	Christian
8. Etappe	11.40 Uhr	Skaten	13	0:45	Wulfsahl		Strachauer Rad	Detlef
9. Etappe	12.25 Uhr	Laufen	5,5	0:35	Strachauer Rad		Hitzacker, Drawehner Tor-Brücke	Wolf
10. Etappe	13.00 Uhr	MTB	18	1:00	Hitzacker, Drawehner Tor-Brücke		Neu Darchau, Fähnanleger	Markus
11. Etappe	14.00 Uhr	Tourenrad	23	1:15	Neu Darchau, Fähnanleger		Tankstelle B191 Zernien	Detlef
12. Etappe	15.15 Uhr	Wandern	3,5	0:40	Tankstelle B191 Zernien	Höhenweg	Keddien, Abzweig Spranz	
13. Etappe	15.55 Uhr	Laufen	6,5	0:40	Spranz	Hoher Mechtin	Gohlauer Eck	Wolf
14. Etappe	16.35 Uhr	MTB	13	0:40	Gohlauer Eck		B71 Abfahrt Solkau	Markus
15. Etappe	17.15 Uhr	Rennrad	30	1:10	B71 Abfahrt Solkau	Schäpingen	Luckau, Dumme-Brücke	Christian
16. Etappe	18.25 Uhr	Laufen	8	0:50	Luckau, Dumme-Brücke		Königshorst	Wolf
17. Etappe	19.30 Uhr	Pizza-Essen	3	2:00	Königshorst, Beugsgarden		Königshorst, Beugsgarden	alle