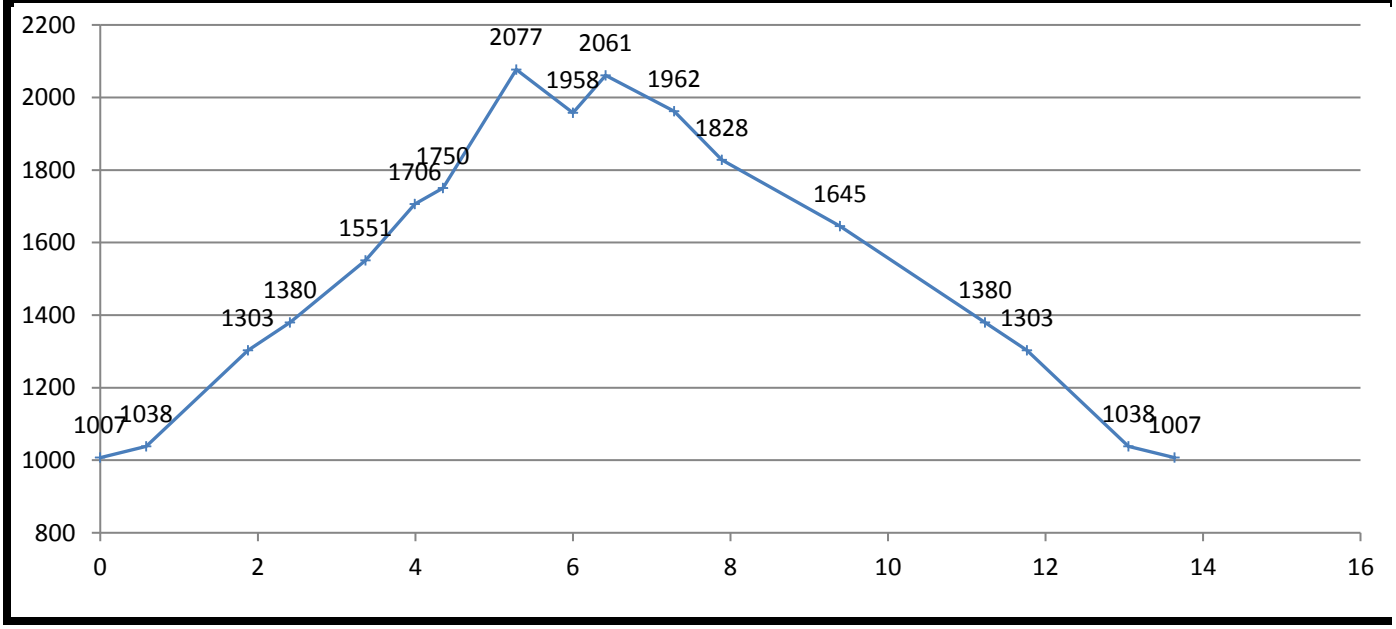
Route: **Riemenstalden - Alplen - Rophaien - Äbneter Stöckli - Alplen - Riemenstalden**

Marschgeschwingkeit:

Ort, Flurname, Koordinate	Höhe [m.ü.M.]	Zwischenwerte: Horizontaldistanz [m]	Höhendifferenz: Aufstieg [m]	Höhendifferenz: Abstieg [m]	Leistungskilometer [Lkm]	Marschzeit [h:mm]	Steilheit	Pause [h:mm]	Gesammtwerte: Distanz [km]	Leistungskilometer [km]	Geplante Zeit [h:mm]
Riemenstalden	1007							00:00	0,00	0,00	09:30
Wegkreuz	1038	584	31	0	0,894	00:11	↗		0,58	0,89	09:41
Wegkreuz	1303	1290	265	0	3,940	00:32	↑		1,87	4,83	10:13
Alplen	1380	535	77	0	1,305	00:12	↗		2,41	6,14	10:25
Alplensee	1551	960	171	0	2,670	00:23	↗		3,37	8,81	10:48
Alphütte Stockalp	1706	626	155	0	2,176	00:17	↑	00:15	4,00	10,99	11:05
Wegkreuz	1750	355	44	0	0,795	00:07	↗		4,35	11,78	11:28
Rophaien	2077	931	327	0	4,201	00:31	↑		5,28	15,98	11:59
Wegpunkt	1958	719	0	119	1,909	00:16	↘		6,00	17,89	12:16
Äbneter Stöckli	2061	415	103	0	1,445	00:11	↑	00:45	6,42	19,34	12:28
Firtiggrätli	1962	870	0	99	1,860	00:18	↘		7,29	21,20	13:31
Wegkreuz Rotenbalm	1828	606	0	134	2,839	00:15	↓		7,89	24,03	13:47
Wegkreuz Gitschen	1645	1500	0	183	3,330	00:32	↘	00:15	9,39	27,36	14:19
Alplen	1380	1840	0	265	4,490	00:41	↘		11,23	31,85	15:16
Wegkreuz	1303	535	0	77	1,305	00:12	↘		11,77	33,16	15:28
Wegkreuz	1038	1290	0	265	5,707	00:32	↓		13,06	38,87	16:00
Riemenstalden	1007	584	0	31	0,894	00:11	↘		13,64	39,76	16:11
		13 640	**1173**	**1173**	**39,760**	**05:26**