

**Streckenplan Koblenz – Trier**  
**bei einem Lauftempo von ca. 9 km/h (ca. 6:30 min/km)**

| Startort                                | Startzeit | Pausenziel                               | Pausenlänge | Etappenziel                              | Etappenlänge | Etappenlaufzeit | Zielzeit  | Laufzeit + Pausenzeit | Gesamtdistanz von Koblenz |
|---|-----------|--|-------------|--|--------------|-----------------|-----------|-----------------------|---------------------------|
| Koblenz (Deutsches Eck)                 | 12.00 Uhr | Winningen (Yachthafen)                   | 5 min       | Winningen (Yachthafen)                   | 11,90 km     | 78,00 min       | 13.18 Uhr | 83,00 min             | 11,90 km                  |
| Winningen (Yachthafen)                  | 13.23 Uhr |  |             | Kobern-Gondorf                           | 6,20 km      | 40,18 min       | 14.03 Uhr | 40,18 min             | 18,10 km                  |
| Kobern-Gondorf                          | 14.03 Uhr | Parkplatz direkt hinter Lehmen           | 7 min       | Lehmen Parkplatz (hinter Ortsausgang)    | 3,55 km      | 23,00 min       | 14.26 Uhr | 30,00 min             | 21,65 km                  |
| Lehmen Parkplatz (hinter Ortsausgang)   | 14.33 Uhr |  |             | Hatzenport (Ortsmitte)                   | 6,65 km      | 43,16 min       | 15.16 Uhr | 43,16 min             | 28,30 km                  |
| Hatzenport (Ortsmitte)                  | 15.16 Uhr | Moselkern Parkplatz Ortsmitte            | 5 min       | Moselkern Parkplatz Ortsmitte            | 6,70 km      | 43,30 min       | 16.00 Uhr | 48,30 min             | 35,00 km                  |
| Moselkern                               | 16.05 Uhr | Pommern Parkplatz Ortsmitte              | 7 min       | Pommern Parkplatz Ortsmitte              | 9,70 km      | 63,00 min       | 17.08 Uhr | 70,00 min             | 44,70 km                  |
| Pommern                                 | 17.15 Uhr | Cochem Ortsausgang Nähe „Opelhaus“       | 5 min       | Cochem Ortsausgang Nähe „Opelhaus“       | 9,46 km      | 61,30 min       | 18.17 Uhr | 66,30 min             | 54,16 km                  |
| Cochem (Ortsende)                       | 18.22 Uhr | Poltersdorf Parkplatz hinter Ortsausgang | 7 min       | Poltersdorf Parkplatz hinter Ortsausgang | 9,84 km      | 64,00 min       | 19.26 Uhr | 71,00 min             | 64,00 km                  |
| Poltersdorf (Parkplatz hinter Ortsende) | 19.33 Uhr | Bremm Parkplatz Ortseingang              | 7 min       | Bremm Ortseingang                        | 12,12 km     | 79,00 min       | 20.52 Uhr | 84,00 min             | 76,12 km                  |
| Bremm (Ortseingang)                     | 20.59 Uhr | Zell Café Bauer                          | 20 min      | Zell Café Bauer                          | 12,69 km     | 82,30 min       | 22.21 Uhr | 103,30 min            | 88,81 km                  |
| Zell                                    | 22.41 Uhr |  |             | Pünderich                                | 6,69 km      | 43,30 min       | 23.25 Uhr | 43,30 min             | 95,50 km                  |
| Pünderich                               | 23.25 Uhr | Reil kurz vor Brücke                     | 5 min       | Reil kurz vor Brücke                     | 3,02 km      | 19,40 min       | 23.45 Uhr | 25,40 min             | 98,52 km                  |
| Reil                                    | 23.50 Uhr | Traben-Trabach Ortseingang               | 7 min       | Traben-Trabach                           | 9,98 km      | 65,00 min       | 00.55 Uhr | 72,00 min             | 108,50 km                 |
| Traben-Trabach                          | 01.02 Uhr | Kindel direkt unter Brücke               | 5 min       | Kindel                                   | 9,10 km      | 59,00 min       | 02.01 Uhr | 66,00 min             | 117,60 km                 |
| Kindel                                  | 02.06 Uhr | Bernkastel                               | 10 min      | Bernkastel                               | 13,40 km     | 88,00 min       | 03.34 Uhr | 103,00 min            | 131,00 km                 |
| Bernkastel                              | 03.44 Uhr | Wintrich Campingplatz                    | 7 min       | Wintrich                                 | 12,20 km     | 79,20 min       | 05.03 Uhr | 89,20 min             | 143,20 km                 |
| Wintrich                                | 05.10 Uhr | Piesport Ortseingang                     | 10 min      | Piesport                                 | 4,80 km      | 31,20 min       | 05.42 Uhr | 46,20 min             | 148,00 km                 |
| Piesport                                | 05.52 Uhr | Neumagen                                 | 5 min       | Neumagen Ortsmitte                       | 7,50 km      | 49,00 min       | 06.41 Uhr | 56,00 min             | 155,50 km                 |
| Neumagen                                | 06.46 Uhr | Leiwen kurz vor Ortsausgang              | 10 min      | Leiwen                                   | 5,74 km      | 38,00 min       | 07.24 Uhr | 48,00 min             | 161,24 km                 |
| Leiwen                                  | 07.34 Uhr | Detzem an der Kirche                     | 7 min       | Detzem                                   | 7,90 km      | 52,00 min       | 08.26 Uhr | 62,00 min             | 169,14 km                 |
| Detzem                                  | 08.33 Uhr | Mehring                                  | 7 min       | Mehring                                  | 6,02 km      | 39,00 min       | 09.12 Uhr | 49,00 min             | 175,16 km                 |
| Mehring                                 | 09.19 Uhr | Schweich große Wiese Ortsausgang         | 7 min       | Schweich                                 | 7,51 km      | 49,00 min       | 10.08 Uhr | 59,00 min             | 182,67 km                 |
| Schweich                                | 10.15 Uhr | Ruwer 100 m hinter der „Ruwer“           | 8 min       | Ruwer                                    | 5,54 km      | 36,00 min       | 10.51 Uhr | 44,00 min             | 188,21 km                 |
| Ruwer                                   | 10.59 Uhr |  |             | Trier Ostallee Hospiz-Haus               | ~ 9,00 km    | 61,00 min       | 12.00 Uhr | 61,00 min             | ~ 198,00 km               |