

Mittwochswanderungen 2015 Bänkliwanderungen

| Datum | Zeit | Route | Km | Wanderzeit | Durchschnitt | Anstieg | Abstieg | Lstg-Km ** | Verpflegung | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------|-------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 07.01.2015 | 09.00-11.00 | Serzach-Tschoppenhof-Hoggen | 10.30 | 1.75 | 5.89 | 325 | 330 | 14.65 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14.01.2015 | 08.30-12.05 | Titterten-Arboldswil-Ziefen-Lupsingen-Seltisberg-Liestal | 16.70 | 3.25 | 5.14 | 302 | 681 | 21.99 | Restaurant Stadtmühle, Liestal | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21.01.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Serzach-Tschoppenhof-Hoggen-Titterten | 8.90 | 1.65 | 5.39 | 302 | 282 | 12.86 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 28.01.2015 | 08.30-16.30 | Frenkendorf-Füllinsdorf-Augst-Muttentz-Birsfelden-St.Jakob | 16.80 | 3.25 | 5.17 | 147 | 219 | 19.00 | Restaurant Waldhaus, Birsfelden | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 04.02.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Serzach-Tschoppenhof-March-Titterten | 8.90 | 1.65 | 5.39 | 281 | 296 | 12.70 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.02.2015 | 08.30-16.30 | Reinach-Therwil-BielBenken-Oberwil-Allschwil-Schönenbuch | 16.30 | 3.15 | 5.17 | 354 | 304 | 20.85 | Wirtschaft Zihlmann, Biel-Benken | 1 | 1 | | 1 |
| 18.02.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Serzach-Tschoppenhof-March-Titterten | 9.00 | 1.65 | 5.45 | 286 | 285 | 12.81 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25.02.2015 | 08.30-16.30 | Roggenburg-Liesberg Dorf | 11.70 | 2.30 | 5.09 | 433 | 486 | 17.65 | Restaurant Bahnhofbuffet, Laufen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 04.03.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Serzach-Tschoppenhof-March-Titterten | 8.90 | 1.60 | 5.56 | 288 | 290 | 12.75 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.03.2015 | 06.30-15.30 | Metzerlen-Burg i.L.-Röschenz-Laufen-Dittingen-Zwingen | 20.90 | 3.90 | 5.36 | 643 | 862 | 30.20 | Restaurant Waldegg, Zwingen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18.03.2014 | 09.00-11.00 | Flüegraben-Reigoldswil-Sixfeld-Liedertswil | 8.00 | 1.50 | 5.33 | 311 | 341 | 12.25 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25.03.2015 | 07.30-16.30 | Ettingen-Blauen-Nenzlingen-Pfeffingen-Aesch | 18.00 | 3.70 | 4.86 | 707 | 733 | 27.51 | Restaurant Blume, Pfeffingen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 01.04.2015 | 09.00-11.00 | Baberten-Steinenberg-Tschoppenhof-March | 8.80 | 1.55 | 5.68 | 317 | 281 | 12.91 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 08.04.2015 | 07.00-15.30 | Hochwald-Duggingen-Pfeffingen-Nenzlingen-Grellingen | 16.40 | 3.45 | 4.75 | 634 | 878 | 25.67 | Ristorante La Pergola, Dornach | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15.04.2015 | 09.00-11.00 | Baberten-Steinenberg-Tschoppenhof-March | 8.80 | 1.60 | 5.50 | 315 | 285 | 12.90 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | | |
| 22.04.2015 | 07.45-15.30 | Grindel-Wahlen-Breitenbach-Laufen | 13.90 | 2.70 | 5.15 | 410 | 485 | 19.62 | Restaurant Zemp Junior, Laufen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29.04.2015 | 09.00-10.50 | Baberten-Steinenberg-Tschoppenhof-March | 8.50 | 1.50 | 5.67 | 256 | 261 | 11.93 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | | 1 |
| 06.05.2015 | 07.30-13.30 | Nuglar-Liestal-Frenkendorf-Pratteln | 15.70 | 3.10 | 5.06 | 488 | 698 | 22.91 | Restaurant zum Park, Pratteln | | 1 | | 1 |
| 13.05.2015 | 07.00-16.30 | Gempen-Arlesheim-Reinach-Münchenstein-Bottmingen-Binningen | 20.40 | 3.90 | 5.23 | 289 | 697 | 25.61 | Bahnhofbuffet Brasserie, Basel | 1 | 1 | | 1 |
| 20.05.2015 | 07.30-14.3 | Nunningen-Bretzwil-Lauwil-Wasserfallen-Titterten | 19.50 | 3.70 | 5.27 | 971 | 877 | 32.13 | Rest. Hintere Wasserfallen | 1 | | | 1 |
| 27.05.2015 | 07.45-15.30 | Giebenach-Füllinsdorf-Arisdorf-Hersberg-Nussdorf-Laufen | 17.10 | 3.15 | 5.43 | 548 | 504 | 24.26 | Rest. Bären, Laufen | 1 | | | 1 |
| 03.06.2015 | 07.10-15.30 | Langenbruck-Läufelfingen-Eptingen | 18.60 | 3.80 | 4.89 | 698 | 797 | 28.24 | Hotel Bad, Eptingen | 1 | | | 1 |
| 10.06.2015 | 07.30-15.30 | Gelterkinder-Rünenberg-Kilchberg-Tecknau-Gelterkinder | 17.40 | 3.20 | 5.44 | 494 | 453 | 23.85 | Restaurant Rössli, Gelterkinder | 1 | | | 1 |
| 18.06.2015 | 08.30-17.00 | Wenslingen-Oltingen-Anwil-Rothenfluh-Ormalingen | 17.70 | 3.50 | 5.06 | 387 | 554 | 23.42 | Restaurant Jägerstübli, Anwil | 1 | | 1 | 1 |
| 24.06.2015 | 08.30-15.30 | Gelterkinder-Rickenbach-Sissach-Böckten-Gelterkinder | 13.30 | 2.90 | 4.59 | 582 | 537 | 20.91 | Restaurant Sissacherfluh, Sissach | | | 1 | 1 |
| 01.07.2015 | 07.00-13.30 | Titterten-Arboldswil-Bubendorf-Ramlinsburg-Ittingen-Laufen | 19.75 | 3.85 | 5.13 | 488 | 762 | 27.17 | Hotel Bad Bubendorf | | | 1 | 1 |
| 08.07.2015 | 07.30-15.30 | Läufelfingen-Buckten-Känerkinder-Diegtten | 13.30 | 2.75 | 4.84 | 724 | 712 | 22.91 | Landgasthof Hirschen, Diegtten | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15.07.2015 | 07.00-13.30 | Titterten-Liedertswil-Waldenburg-Oberdorf-Bennwil-Diegtten | 15.10 | 3.10 | 4.87 | 572 | 714 | 23.20 | Hotel Bad Bubendorf | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21.07.2015 | 06.30-15.30 | Sissach-Zunzgen-Tenniken-Wittinsburg-Rümlingen-Diepfingen etc. | 21.50 | 4.75 | 4.53 | 728 | 749 | 31.28 | Wystube zum Sydebändel, Sissach | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29.07.2015 | 09.00-12.00 | Titterten-Arboldswil-Lampenberg-Hölstein-Niederdorf-Titterten | 13.50 | 2.45 | 5.51 | 405 | 409 | 18.91 | Gertrud und Jussi Tanskanen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 05.08.2015 | 07.30-15.30 | Rümlingen-Häfelfingen-Zeglingen-Oltingen | 13.25 | 2.90 | 4.57 | 710 | 455 | 21.87 | Restaurant Ochsen, Oltingen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12.08.2015 | 07.30-16.30 | Maisprach-Buus-Wintersingen-Hemmiken-Ormalingen | 20.60 | 4.75 | 4.34 | 787 | 610 | 30.50 | Landgasthof Farnsburg, Ormalingen | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19.08.2015 | 09.00-15.00 | Titterten-Reigoldswil-Waldweid-Liedertswil-Titterten | 20.50 | 4.25 | 4.82 | 730 | 738 | 30.26 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26.08.2015 | 07.40-15.15 | Langenbruck-Bärenwil-Rumpel-Olten | 15.30 | 3.10 | 4.94 | 485 | 797 | 22.81 | Restaurant Rumpel, Trimbach | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 02.09.2015 | 08.00-14.30 | Titterten-Arboldswil-Bubendorf-Ramlinsburg-Ittingen-Laufen | 18.70 | 3.70 | 5.05 | 500 | 789 | 26.33 | Hotel Bad Bubendorf | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.09.2015 | 07.30-15.30 | Giebenach-Füllinsdorf-Arisdorf (Besuch Waldtage) | 14.50 | 3.15 | 5.17 | 442 | 416 | 20.31 | Festwirtschaft Waldtage | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16.09.2015 | 08.30-16.30 | Reinach-Therwil-BielBenken-Oberwil-Allschwil-Schönenbuch | 17.10 | 3.15 | 5.43 | 346 | 299 | 21.56 | Wirtschaft Zihlmann, Biel-Benken | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23.09.2015 | 08.30-15.30 | Liestal-Hersberg-Olsberg-Rheinfelden | 15.70 | 2.85 | 5.51 | 467 | 505 | 22.05 | Restaurant Schiff, Rheinfelden | 1 | 1 | | 1 |
| 30.09.2015 | 09.00-15.30 | Titterten-Liedertswil-Oberdorf-Bennwil-Diegtten-Känerkinder-Wittinsburg | 14.10 | 2.65 | 5.32 | 441 | 552 | 20.35 | Restaurant Bürgin, Wittinsburg | 1 | | | 1 |
| 07.10.2015 | 08.00-15.30 | Titterten-Arboldswil-Ziefen-Lupsingen-Büren-Gempen-Münchenstein-Basel | 24.50 | 4.40 | 5.57 | 586 | 971 | 33.60 | Migros Restaurant, Dreispitz Basel | | | | 1 |
| 14.10.2015 | 09.30-11.30 | Titterten-Arboldswil-Lampenberg-Bubendorf | 10.40 | 2.00 | 5.20 | 150 | 450 | 13.40 | Hotel Bad Bubendorf | 1 | 1 | | |
| 21.10.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Liedertswil-Reigoldswil-Titterten | 10.70 | 1.95 | 5.49 | 381 | 377 | 15.77 | --- | 1 | 1 | | 1 |
| 28.10.2015 | 08.30-15.30 | Sissach-Zunzgen-Wittinsburg-Rümlingen-Rünenberg | 11.40 | 2.30 | 4.96 | 423 | 319 | 16.69 | Restaurant Löwen, Rünenberg | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 04.11.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Serzach-Tschoppenhof-March-Titterten | 9.00 | 1.70 | 5.29 | 286 | 288 | 12.82 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.11.2015 | 08.30-15.30 | Gelterkinder-Rickenbach-Sissach-Böckten-Gelterkinder | 12.90 | 2.50 | 5.16 | 557 | 559 | 20.33 | Restaurant Sissacherfluh, Sissach | 1 | 1 | | 1 |
| 18.11.2015 | 10.00-14.30 | Titterten-Liedertswil-Reigoldswil-Titterten | 10.20 | 1.90 | 5.37 | 357 | 370 | 15.00 | Restaurant Sonne, Reigoldswil | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25.11.2015 | 07.30-14.30 | Nuglar-Liestal-Frenkendorf-Pratteln | 14.10 | 2.75 | 5.13 | 555 | 631 | 21.75 | Restaurant zum Park, Pratteln | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 02.12.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Liedertswil-Titterten | 8.50 | 1.45 | 5.86 | 296 | 297 | 12.45 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 09.12.2015 | 07.30-14.30 | Gelterkinder-Rünenberg-Kilchberg-Tecknau-Gelterkinder | 16.50 | 3.15 | 5.24 | 382 | 380 | 21.59 | Restaurant Rössli, Gelterkinder | | 1 | 1 | 1 |
| 16.12.2015 | 09.00-11.00 | Titterten-Reigoldswil-Liedertswil-Titterten | 9.10 | 1.50 | 6.07 | 338 | 340 | 13.61 | Restaurant Tschoppenhof | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Total | | | 720.70 | 140.40 | 5.13 | 22'904 | 25'905 | 1'036.09 | | 45 | 41 | 35 | 48 |

| Datum | Zeit | Route | Km | Wanderzeit | Durchschnitt | Anstieg | Abstieg | Lstg-Km ** | Verpflegung | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|------|-------|-------|------------|--------------|---------|---------|------------|-------------|---|---|---|---|
| Durchschnitt | | | 14.41 | 2.81 | 5.13 | 458 | 518 | 20.72 | | | | | |
| Durchschnitt Leistungskilometer/Stunde | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Anzahl Wanderungen 50

Davon Bänkliwanderungen 24 407.90 81.75 4.99 13'231 14'914 589.92 21 17 17 24

Persönliche Daten

| Namme | | | Km | Wanderzeit | Durchschnitt | Anstieg | Abstieg | Lstgs-Km | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|--|--|--------|------------|--------------|---------|---------|----------|--|----|----|----|----|
| Person 1 | | | 630.95 | 123.00 | 5.13 | 20'378 | 22'557 | 909.92 | | 45 | | | |
| Person 2 | | | 490.10 | 96.95 | 5.06 | 15'909 | 17'615 | 707.91 | | | | 35 | |
| Person 3 | | | 558.75 | 109.25 | 5.11 | 17'709 | 19'898 | 802.17 | | | 41 | | |
| Person 4 | | | 701.50 | 136.80 | 5.13 | 22'439 | 25'170 | 1'009.79 | | | | | 48 |