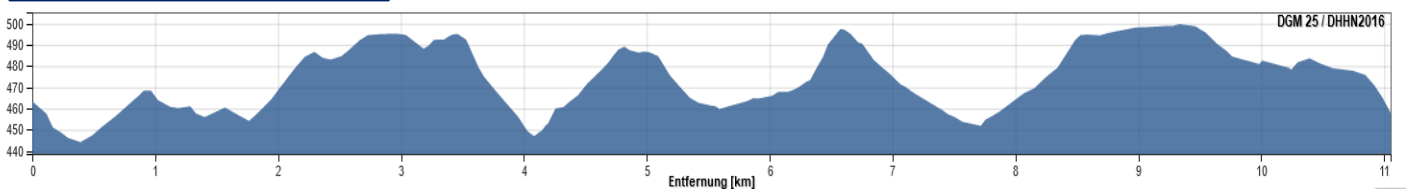
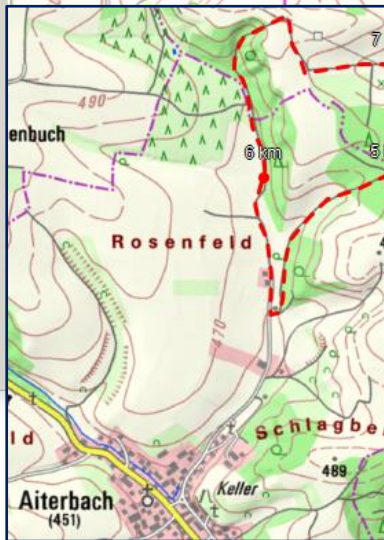
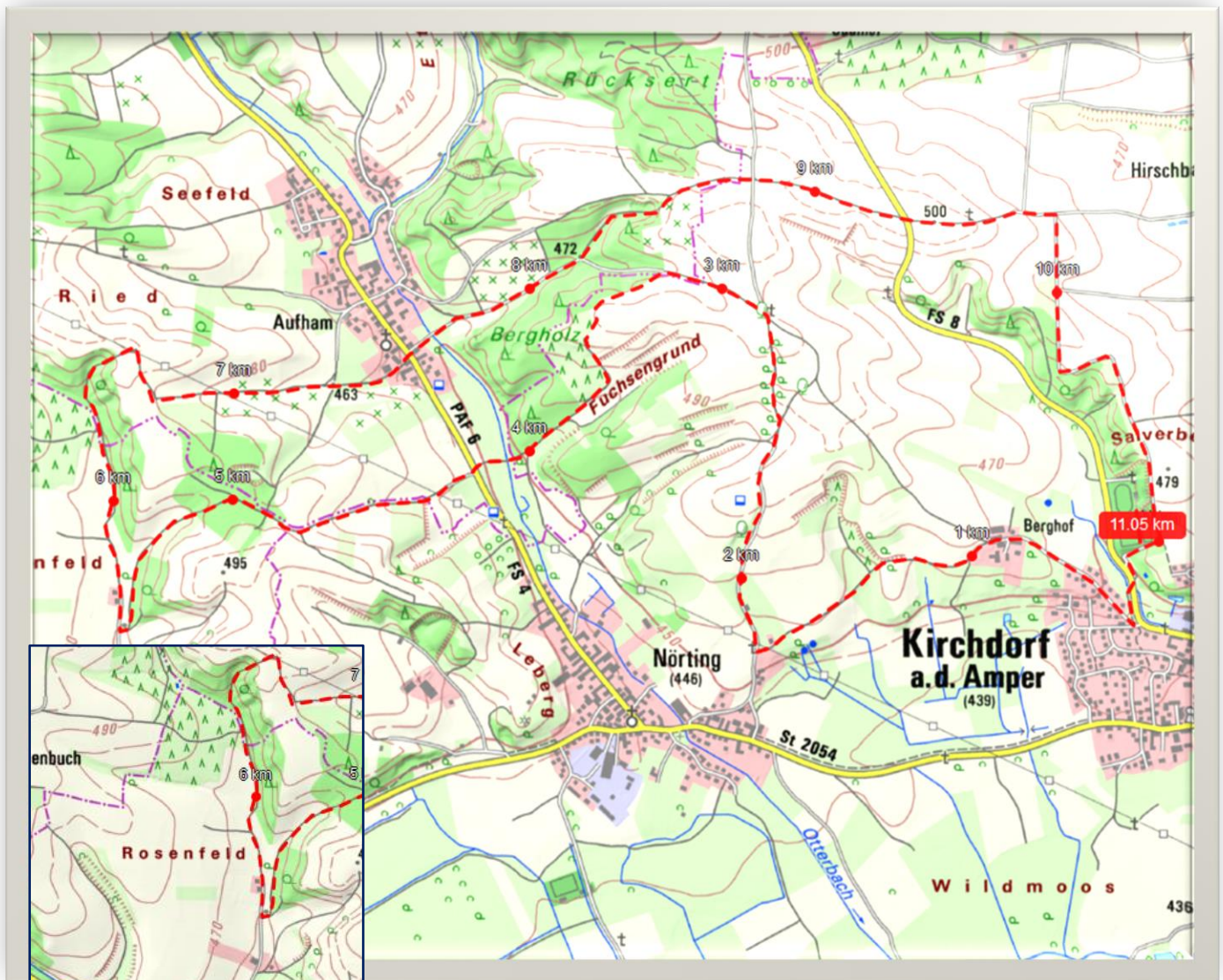


Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

lange Laufstunden

- Strecke:** der Aiterbach-Rüssel
Sportplatz – Berghof – Linde – Fuchsengrund – Aiterbacher Kurve – Aufham – Richtung Hirschbach – Salverberg - Sportplatz
- Start:** Sportplatz; aber natürlich frei wählbar
- Charakteristik:** hügelige Strecke, anspruchsvoll, attraktiv; für Manchen sicher etwas Neuland
ca. 5 % Asphalt
- Länge** 11,0 Kilometer
- Höhenmeter:** ca. 140 m **Tiefster Pkt:** ca. 444 m **Höchster Pkt:** ca. 500 m



Kilometer	min/km und min/Laufrunde					
	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
11,00	44,00	49,50	55,00	60,50	66,00	71,50