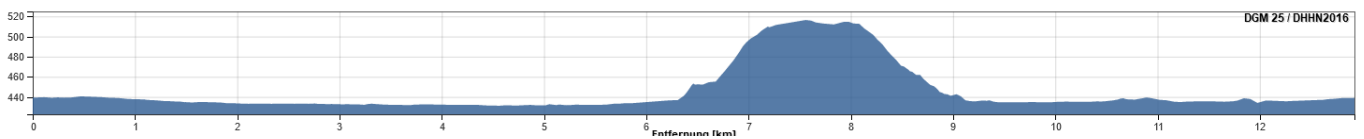


# Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

## lange Laufstunden

<b>Strecke:</b>	Palzinger Viehweide mit Striegelleiten Rathausplatz–Helfenbrunn–Unteres Moos–Wildmoos–Wehrwiesen–Palzinger Viehweide–Striegelleiten–Wippenhausen–Unterberg–Oberes Moos–Mösel–Kirchdorf		
<b>Start:</b>	Rathausplatz; aber natürlich frei wählbar		
<b>Charakteristik:</b>	flache Strecke mit Amperbegleitung, Moosquerung und pikantem Nadelstich (Striegelleiten), sehr lohnenswert ca. 40 % Asphalt		
<b>Länge</b>	13,0 Kilometer		
<b>Höhenmeter:</b>	ca. 90 m	<b>Tiefster Pkt:</b> ca. 432 m	<b>Höchster Pkt:</b> ca. 515 m



Kilometer	min/km und min/Laufstunde						
	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
13,00	52,00	58,50	65,00	71,50	78,00	84,50	91,00