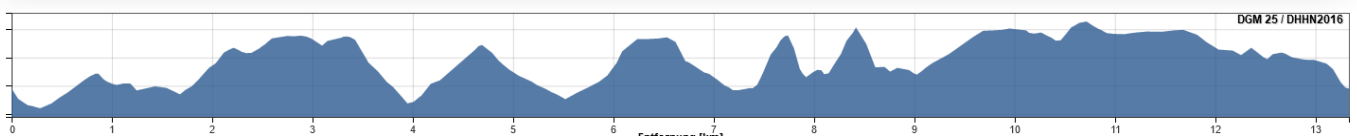


Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

lange Laufstunden

Strecke:	die Aufham-Schere Sportplatz–Berghof–Nörting-Linde–Fuchsengrund–Aufhamer Berg–Aufham–Bergholz–Rücksert– Etztal–Etztalholz–SaulhofRichtung Hirschbach – Salverberg – Sportplatz im Etztalholz attraktive und herausfordernde Crosstrecke		
Start:	Sportplatz; aber natürlich frei wählbar		
Charakteristik:	hügelige Strecke, ziemlich anspruchsvoll, etwas zum Schweinehund überwinden ca. 5 % Asphalt		
Länge	13,3 Kilometer		
Höhenmeter:	ca. 200 m	Tiefster Pkt: ca. 444 m	Höchster Pkt: ca. 505 m



Kilometer	min/km und min/Laufstunde						
	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
13,30	53,20	59,85	66,50	73,15	79,80	86,45	93,10

Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

lange Laufstunden

