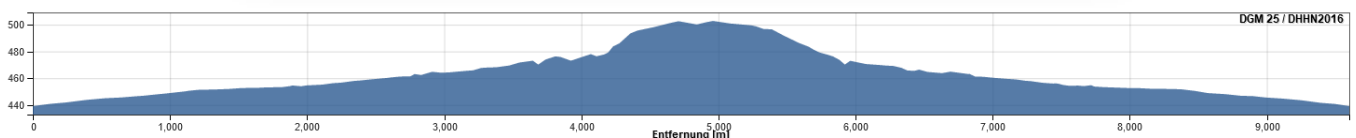


Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

kurze Laufstunden

- Strecke:** `s Hirschbachschleiferl (der Anstieg geht über 5 Kilometer)
Rathausplatz-Hirschbach-Schellhof-Gaigl-Kapelle-Holledauer Wald- Schellhof-Hirschbach-Kirchdorf-Rathausplatz
- Start:** Rathausplatz; aber natürlich frei wählbar
- Charakteristik:** langsam aber kontinuierlich aufwärts bis Kilometer 5 mit kleinem Nadelstich bei Kilometer 4,5 und anschließend wieder abwärts zum Startpunkt
ca. 60 % Asphalt
- Länge** 9,6 Kilometer
- Höhenmeter:** ca. 100 m **Tiefster Pkt:** ca. 439 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
9,60	38,40	43,20	48,00	52,80	57,60	62,40	67,20