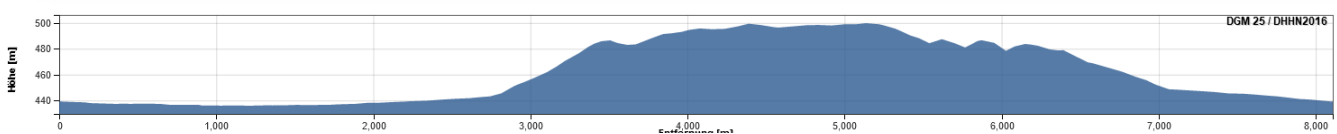


Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

kurze Laufstunden

Strecke:	Ampermoos mit Höhenweg über Linde Rathausplatz- Wildmoos-Nörting-Linde-Höhenweg-Salverberg-Hirschbachtal-Rathausplatz		
Start:	Rathausplatz; aber natürlich frei wählbar		
Charakteristik:	ein Amperleitenanstieg samt Höhenweg mit langem Anlauf und sanftem Auslauf ca. 30 % Asphalt		
Länge	8,1 Kilometer		
Höhenmeter:	ca. 100 m	Tiefster Pkt: ca. 439 m	Höchster Pkt: ca. 500 m



Kilometer	min/km und min/Laufstunde						
	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
8,10	32,40	36,45	40,50	44,55	48,60	52,65	56,70