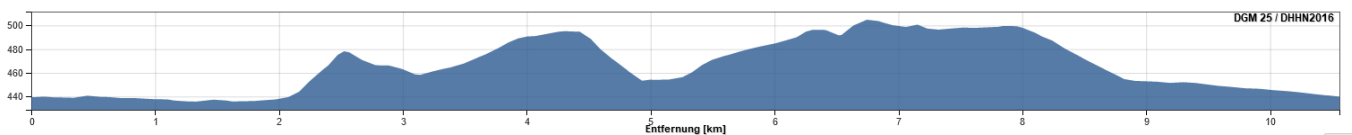
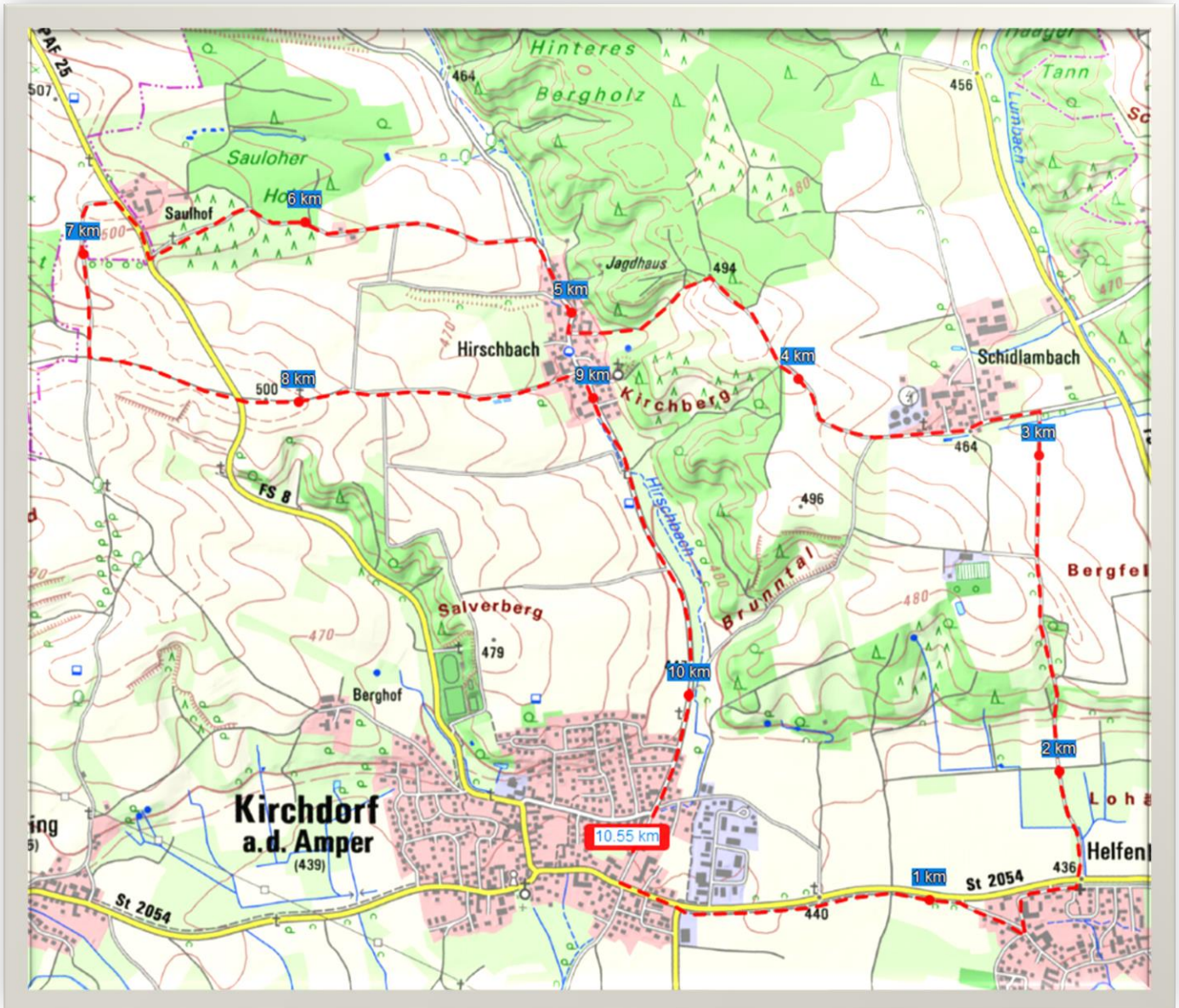


Laufstunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

lange Laufstunden

- Strecke:** ein Fingerzeig nach Westen
Rathausplatz–Helfenbrunn–Schidlambach–Hirschbach–Saulhof–Hirschbach Kirchdorf
- Start:** Rathausplatz; aber natürlich frei wählbar
- Charakteristik:** hügelige Strecke, durchaus anspruchsvoll (insbesondere Schafberg)
ca. 50 % Asphalt
- Länge** 10,55 Kilometer
- Höhenmeter:** ca. 130 m **Tiefster Pkt:** ca. 435 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
10,55	42,20	47,48	52,75	58,03	63,30	68,58	73,85