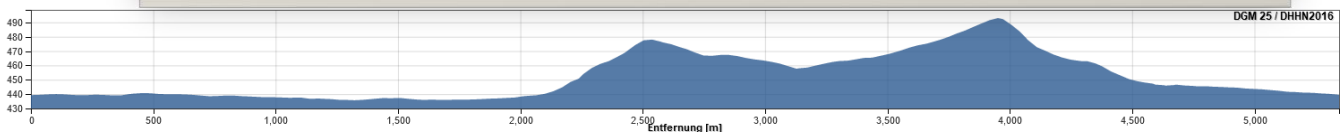


Laufrunden in und um Kirchdorf a.d. Amper

lange Laufrunden

- Strecke:** Kleine Helfenbrunn-Schidlambacher Runde
Rathausplatz–Helfenbrunn-Schidlambach -Rathausplatz
- Start:** Rathausplatz; aber natürlich frei wählbar
- Charakteristik:** nach flachem Beginn ein scharfer Anstieg (Schafberg); anschließend sanft ansteigend bevor es hangabwärts zurück nach Kirchdorf geht
ca. 65 % Asphalt
- Länge** 10,2 Kilometer
- Höhenmeter:** ca. 70 m **Tiefster Pkt:** ca. 435 m **Höchster Pkt:** ca. 493 m



Kilometer	min/km und min/Laufrunde						
	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
5,35	21,40	24,08	26,75	29,43	32,10	34,78	37,45