

	Seite	Schwierig- keit	Länge (km)
	7	Laufstrecken-Übersicht	
	8	Vorwort	
<b>1</b>	12	Tiergarten	8
<b>2</b>	16	Schlosspark Charlottenburg	7,4
<b>3</b>	20	Am Lietzensee	2,3
<b>4</b>	24	Volkspark Wilmersdorf	4
<b>5</b>	28	Volkspark Hasenheide	2,5/3,6
<b>6</b>	32	Volkspark Friedrichshain	2,5/3,5/3,7
<b>7</b>	36	Die Oderbruchkippe	1,8–2,1
<b>8</b>	40	Rund um den Faulen See	1,8
<b>9</b>	44	Der Volkspark Humboldthain	2/2,5
<b>10</b>	48	Die Rehberge	2,6
<b>11</b>	52	Düppeler Forst (Südseite)	7,2/11,6
<b>12</b>	56	Düppeler Forst (Nordseite), Wannsee	10
<b>13</b>	60	Flensburger Löwe am Wannsee	7/14
<b>14</b>	64	Rund um den Schlachtensee	5
<b>15</b>	68	Grunewaldsee und Krumme Lanke	11,5
<b>16</b>	72	Rund um den Grunewald	20,7
<b>17</b>	76	Rund um den Teufelsberg	3,4/7,8
<b>18</b>	82	Spandauer Südpark	2
<b>19</b>	86	Volkspark Jungfernheide	4,2
<b>20</b>	90	Jungfernheide Forst	15,3

Seite		Schwierig- keit	Länge (km)
<b>21</b>	94 Im Bucher Forst	☉	9,7
<b>22</b>	98 Im Wuhletal	☉☉	14,8
<b>23</b>	102 Der Plänterwald	☉	5
<b>24</b>	106 Die Wuhlheide	☉	4,2
<b>25</b>	110 Im Birkenwäldchen	☉(☉)	3,1
<b>26</b>	114 Von Köpenick zum Müggelsee	☉☉	16,5
<b>27</b>	118 Vom Müggelsee zum Langen See	☉☉	14,9
<b>28</b>	122 Im Grünauer Wald	☉	10
<b>29</b>	126 Im Berliner Stadtfurst in Wilhelmshagen	☉☉	6,8
<b>30</b>	130 Strausberg: entlang des Bötzsees und rund um den Fängersee	☉☉	21,5
<b>31</b>	136 Britzer Garten	☉☉	5
<b>32</b>	140 Stadtpark Steglitz	☉	3–15