

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 Stadtforst 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