

Seite		Schwierig- keit	Länge (km)
10	Laufstreckenübersicht		
12	Vorwort		
12	Wien ist ein Läuferparadies!		
14	Ausflugsziel Fitness!		
15	Motivation		
16	(Meine Art mentalen Trainings!		
17	Ich kann jedes Ziel erreichen!		
18	Tipps und Tricks		
26	Trainer, Trainingssteuerung		
27	Marathonreisen		
27	Ultralangstrecke		
32	Wiener Marathonlauftreff		
33	Der Bankrauber-Lauftreff		
34	Die Läuferbibliothek		
1	38 Ring Rund	●	6,5
2	40 Belvedere	●	2-km-Runde
3	43 Augarten	●	2-km-Runde
4	45 Donaukanal	● ●	16 und mehr
5	48 Bisamberg	● ●	10–12
6	51 Marchfeldkanal	●	8,5
7	53 Donaupark	●	3,5-km-Runde
8	56 Obere Alte Donau	●	4,5
9	56 Untere Alte Donau	●	6
10	62 Lobau 1: Schillerwasser	●	6–9-km-Runde
11	65 Lobau 2: Die »MaxFun.cc«-Runde	● ●	16
12	67 Lobau 3: Die »Pindito«-Runde	● ●	17,5
12a	69 Lobau 4: »X-Large«	● ●	20

Seite		Schwierigkeit	Länge (km)
13	70 Donau-Oder-Kanal	●	16
14	72 Ein halber 22er!	●	11
15	74 Donauinsel Nord	● ●	13
16	75 Donauinsel Mitte	● ●	11,5
17	77 Donauinsel Süd	● ●	17
18	81 Prater Klassisch – Die Hauptallee	●	10
19	84 Prater Natur	●	12
20	88 Long jog Praterspitz	● ●	21
21	90 Marathonlauf treff-Sommerjog	●	9
22	92 Prater Sightseeing	●	11
23	95 Tyrolia-Runde	●	11
24	97 Liesingbach Ost	● ●	23
25	99 Liesingbach West	● ●	12–16
26	100 Pappelteich	● ● ●	27
27	102 Laaer Wald	●	4,3-km-Runde
28	104 Kurpark Oberlaa	● ●	3,5-km-Runde
29	106 Wienerberg	●	10
30	109 Schönbrunn	●	5,5
31	112 Lainzer Tiergarten	● ● ●	19,5
32	114 Rund um den Lainzer Tiergarten	● ● ●	24
33	116 RLS-Brandl-Strecke	●	12
34	118 Klosterneuburg	● ●	16,5–21

Seite		Schwierig- keit	Länge (km)
35	120 Vöslauer Runde	● ● ●	14,5–18
36	123 Hermannskogel	●	9
37	124 Neuwaldegg	●	8,5
38	126 Willis WW-10er	●	10
39	127 Hameau	● ●	11
40	130 Schottenhof	● ●	13
41	132 Sofienalpe	● ●	11–14,5
42	134 U4–U4	● ●	17
43	136 Türkenschanzpark	●	2-km-Runde
44	138 An der schönen blauen Donau	● ●	23
45	140 Nord–Süd: 15,5 km durch Wien	●	15,5
46	142 Gürtel	●	10
47	144 Ulreich an Kilometer	● ● ●	33
48	146 Rund um Wien	● ● ●	110
48a	147 1. Etappe: Donauinsel – Süßenbrunn	● ●	23
48b	150 2. Etappe: Süßenbrunn–Heiligenstadt	● ●	16,5–18
48c	151 3. Etappe: Heiligenstadt–Hütteldorf	● ● ●	29
48d	152 4. Etappe: Hütteldorf–Liesing	● ● ●	25
48e	153 5. Etappe: Liesing–Schwechat – Freudenau–Prater	● ●	21
49	155 Vollmondlauf	●	12
156	Alle Strecken zum Ausschneiden		