

Inhalt

Einführung: Münchens schönste Laufstrecken

4

Münchens Westen

Strecke 1	Vom Kloster Fürstenfeld nach Schöngeising und zurück	10,7 km	●	14
Strecke 2	In die Aubinger Lohe	4 km	●	18
Strecke 3	Durch den Nymphenburger Schlosspark	5,2 km	●	22
Strecke 4	Westparkrunde	5 km	●	26
Strecke 5	Quer durch den Hirschgarten	2,2 km	●	30
Strecke 6	Durch den Bavariapark	2,1 km	●	34
Strecke 7	Über die Theresienwiese	3 km	●	38
Strecke 8	Olympiaparkrunde	8 km	●	42
Strecke 9	Westfriedhofrunde	3 km	●	48
Strecke 10	Zwischen Feldmochinger See und Fasaneriestee	10 km	●	52
Strecke 11	Um den Lerchenauer See	1,4 km	●	56

Münchens Süden

Strecke 12	Im Südpark oder Sendlinger Wald	5 km	●	58
Strecke 13	Durch den Forstenrieder Park	5 km	●	62
Strecke 14	Waldfriedhofrunde	5,7 km	●	66

Münchens Osten

Strecke 15	Durch den Perlacher Forst	12 km	●	70
------------	---------------------------	-------	---	----

Strecke 16	Ostparkrunde	3 km	●	74
Strecke 17	Quer durch den Riemer Park	8 km	●	78

Münchens Norden

Strecke 18	Am Rangierbahnhof München Nord	12,8 km	●	82
Strecke 19	Rund um den Karlsfelder See	3 km	●	86
Strecke 20	Um die Ruderregatta und den Regattasee	8 km	●	90
Strecke 21	Durch den Schlosspark Schleißheim	5,3 km	●	94
Strecke 22	In die Fröttmaninger Heide	6 km	●	98
Strecke 23	Nordfriedhofrunde	2,5 km	●	102
Strecke 24	In Freimann die Isar entlang	6,5 km	●	106
Strecke 25	Feringaseerunde	3 km	●	110
Strecke 26	Von Ismaning nach Unterföhring und zurück	7,8 km	●	114

Münchens Zentrum

Strecke 27	Durch die Maximiliansanlagen	3,6 km	●	118
Strecke 28	Runde durch den Alten Nordfriedhof	0,8 km	●	122
Strecke 29	Durch den Petuel- und den Luitpoldpark	4,5 km	●	126
Strecke 30	Vom Tierpark zur Großhesseloher Brücke und zurück	6,8 km	●	130
Strecke 31	Vom Hofgarten zum Alten Botanischen Garten und zurück	3,8 km	●	134
Strecke 32	Durch den Englischen Garten	12 km	●	138

Register	142
Impressum	144