

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Symbole und Abkürzungen	9
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Top-Touren rund um München	18
Kleiner Tourenratgeber	20
Der Naturraum rund um München	26

Dachauer Land und Dachauer Moos

1	2.30 Std.	Von Altomünster zum Altobrunnen	34
2	5.00 Std.	Von Erdweg nach Langenpettenbach	38
3	5.30 Std.	Von Gernlinden nach Erdweg	42
4	6.30 Std.	Im Bauernland zwischen Glonn und Amper	46
5	4.30 Std.	Über die Wiedenhöfe nach Mariabrunn	50
TOP 6	3.30 Std.	Amperweg nach Mariabrunn	54
7	3.30 Std.	Über Hebertshausen nach Mariabrunn	57
TOP 8	6.30 Std.	Ilmtal-Glonntal-Runde	60
9	4.30 Std.	Ampertal-Runde ab Jarzt	64
10	3.30 Std.	Ampertal-Runde ab Unterschleißheim	68
11	3.15 Std.	Von Dachau nach Bergkirchen	72
12	3.00 Std.	Durch die Amperauen bei Günding	76
13	3.15 Std.	Durchs östliche Dachauer Moos	80
14	3.00 Std.	Regattastrecke und Schwarzhölzl	84

Münchner Norden und Heidelandschaft

15	3.45 Std.	Rund um Allach	88
16	4.15 Std.	Vom Olympiapark nach Dachau	92
17	3.15 Std.	Münchner Drei-Seen-Tour	96
18	4.30 Std.	Von Oberschleißheim nach Fröttmaning	100
19	3.45 Std.	Mallertshofer Holz und Heidepfad	104
20	2.15 Std.	Echinger Lohe und Garchinger Heide	108
21	2.45 Std.	Isarpfade zwischen Bogenhausen und Unterföhring	112

Rund um Freising, Erdinger Moos, Sempt- und Isental

22	5.00 Std.	Über Hohenbachern ins Freisinger Moos	116
23	3.45 Std.	Von Freising-Neustift ins Ampertal	120
TOP 24	4.30 Std.	Marzlinger Au und Hummler Au	124
TOP 25	7.45 Std.	Von Poing zum Flughafen	127
26	4.15 Std.	Von Ismaning nach St. Koloman	132
27	2.30 Std.	Von St. Koloman durchs Sempttal nach Erding	135

28	2.30 Std.	Schwabner Moos und Semptquelle	138
29	4.30 Std.	Im oberen Isental	140

Ebersberger und Glonner Land, Mangfalltal und Oberland

30	5.45 Std.	Von Poing nach Ebersberg	144
31	4.30 Std.	Von Kirchseeon nach Ebersberg	148
32	5.00 Std.	Von Kirchseeon nach Aying	152
33	2.30 Std.	Im Kupferbachtal	156
34	2.45 Std.	Zur »Schönen Aussicht« in Kleinhöhenrain	159
TOP 35	4.45 Std.	Teufelsgraben und Mangfalltal	162
36	4.30 Std.	Von Mitterdarching auf den Fentberg	166
TOP 37	3.30 Std.	Von Peretshofen nach Dietramszell	170

Münchner Süden, Isartal und Würmtal

38	2.30 Std.	Durch den Truderinger Wald	174
39	4.30 Std.	Durchs Gleißental zum Deininger Weiher	178
40	2.30 Std.	Von Unterhaching nach Hinterbrühl	182
41	2.30 Std.	Von Grünwald zum Georgenstein	185
42	2.15 Std.	Von Buchenhain nach Hohenschäftlarn	188
43	3.45 Std.	Von Neuforstenried nach Hohenschäftlarn	191
TOP 44	4.00 Std.	Pupplinger Au, Eisweiher und Weiße Wand	194
45	3.30 Std.	Loisach-Mündung und Dorfner Höhe	198
46	4.30 Std.	Von Neuforstenried nach Starnberg	202
47	6.45 Std.	Von Starnberg durchs Würmtal nach München	206
TOP 48	2.00 Std.	Würmtal-Runde bei Mühlthal	210

Fünfseenland

TOP 49	3.00 Std.	Ilkahöhe und Deixlfurter See	213
50	1.30 Std.	Pähler Schlucht	216
TOP 51	3.45 Std.	Von Starnberg nach Andechs	218
TOP 52	4.30 Std.	Von Hechendorf nach Andechs (1)	222
53	3.30 Std.	Von Hechendorf nach Andechs (2)	226
54	2.30 Std.	Von Herrsching übers Hörndl nach Andechs	229
55	4.00 Std.	Von Herrsching nach Breitbrunn	232
56	3.15 Std.	Rund um den Wörthsee	235
TOP 57	2.15 Std.	Am Weßlinger See	238

Westlich von München

58	3.30 Std.	Durch den Bernrieder Wald	241
59	3.30 Std.	Von Fürstenfeldbruck nach Grafrath	244
60	2.30 Std.	Mooschwaige und Aubinger Lohe	247

Stichwortverzeichnis	250
-----------------------------	-----