

Silvesterlauf



31.12.2022, Start 12:00 Uhr

Einteilung der Laufgruppen 11:45 Uhr



Parkplatz Augustinum

44229 Dortmund, Kirchhörder Str. 101

So wird gelaufen

<u>Gruppe</u>	<u>Strecke</u>	<u>Zeit ca.</u>	<u>Pace ca.</u>
<u>L 1</u>	<u>21 km</u>	<u>125 min</u>	<u>6:00 min/km</u>
<u>L 2</u>	<u>13,5 km</u>	<u>75 min</u>	<u>5:40 min/km</u>
<u>L 3</u>	<u>13,5 km</u>	<u>85 min</u>	<u>6:20 min/km</u>
<u>L 4</u>	<u>10 km</u>	<u>65 min</u>	<u>6:30 min/km</u>
<u>L 5</u>	<u>10 km</u>	<u>72 min</u>	<u>7:10 min/km</u>
<u>L 6</u>	<u>6 km</u>	<u>50 min</u>	<u>8:20 min/km</u>

So wird gewalkt

<u>Gruppe</u>	<u>Strecke</u>	<u>Zeit ca.</u>	<u>Pace ca.</u>
<u>W 1</u>	<u>10 km</u>	<u>90 min</u>	<u>9:00 min/km</u>
<u>W 2</u>	<u>6 km</u>	<u>60 min</u>	<u>10:00 min/km</u>

Für **alkoholfreien Punsch** bitte **eigenen Becher** mitbringen.