



Silvesterlauf

der

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. Dortmund

am 31.12.2023 START um 12:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Augustinum Dortmund
44229 Dortmund, Kirchhörder Strasse 101

L1 * 21 km 125 min 6:00 min/km ca. 350 Hm
(Die Gruppe startet um 11:30 Uhr)

L2 13 km 75 min 6:00 min/km ca. 250 Hm

L3 13 km 85 min 6:30 min/km ca. 250 Hm

L4 10 km 65 min 6:30 min/km ca. 160 Hm

L5 10 km 72 min 7:15 min/km ca. 160 Hm

L6 10 km 75 min 7:20 - 7:40 min/km

L7 6 km 48 min 8:00 - 8:20 min/km

W1 10 km 85 min 8:30 - 9:30 min/km

W2 6,8 km 70 min 9:50 - 10:10 min/km

DER UMWELT ZULIEBE WENN MÖGLICH BITTE DEN EIGENEN BECHER MITBRINGEN!