



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ellenberg, Horst

□□: Gotha

□□: 1347

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 1:39:36

□□: 6.02 km/h

□□□□: 9:58 min/km

□□□□□/□□□: 674 (of 686)

□□□□□/□: 535 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 45:39

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km
Runde	2.00	17:32	8:46	8	8:47	543	11:30	2.00	17:32	8:46	8	7:24	542	11:30	
Runde	2.00	19:45	9:52	8	10:51	541	13:48	4.00	37:17	9:19	8	17:00	540	25:18	
Runde	2.00	20:40	10:20	8	11:34	540	14:45	6.00	57:57	9:39	8	27:12	539	40:03	
Runde	2.00	20:28	10:13	8	11:03	539	14:33	8.00	1:18:25	9:48	8	36:50	538	54:36	
Leichtathletikhallenstadion	2.00	21:11	10:35	8	11:42	534	15:21	10.00	1:39:36	9:57	8	53:57	535	1:09:57	