



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ludwig, Hans-Eberhard

□□: Erfurt

□□: 1098

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 47:05

□□: 12.74 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 223 (of 686)

□□□□□/□: 205 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 5(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:11	4:35	4	0:58	153	3:09	2.00	9:11	4:35	23		154	3:09
Runde	2.00	9:27	4:43	6	0:57	239	3:30	4.00	18:38	4:39	23		124	6:39
Runde	2.00	9:36	4:47	6	1:01	246	3:41	6.00	28:14	4:42	23		152	10:20
Runde	2.00	9:39	4:49	6	0:59	235	3:44	8.00	37:53	4:44	23		151	14:04
Leichtathletikhall	2.00	9:12	4:35	2	0:44	198	3:22	10.00	47:05	4:42	5	4:38	205	17:26