



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Merten, Wolfgang

00: Erfurt

00: 1145

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

000: 49:01

00: 12.24 km/h

0000: 4:54 min/km

00000/000: 293 (of 686)

00000/0: 266 (of 543)

000000: 29:39

00000: 8(of 25)

0000000: 42:27

0000

0000

000

| 000                | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000   | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:08    | 5:03         | 11      | 1:55    | 278     | 4:06    | 2.00  | 10:08     | 5:03          | 21      |         | 207     | 4:06    |
| Runde              | 2.00     | 9:36     | 4:47         | 8       | 1:06    | 265     | 3:39    | 4.00  | 19:44     | 4:56          | 21      |         | 211     | 7:45    |
| Runde              | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 7       | 1:02    | 247     | 3:42    | 6.00  | 29:21     | 4:53          | 21      |         | 210     | 11:27   |
| Runde              | 2.00     | 9:47     | 4:53         | 8       | 1:07    | 255     | 3:52    | 8.00  | 39:08     | 4:53          | 21      |         | 190     | 15:19   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:53     | 4:56         | 9       | 1:25    | 313     | 4:03    | 10.00 | 49:01     | 4:54          | 8       | 6:34    | 266     | 19:22   |