



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dehmel, Gerhard

□□: ThwV Ilmenau

□□: 1083

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 51:59

□□: 11.54 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 414 (of 686)

□□□□□/□: 365 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 45:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:08	5:03	3	1:23	278	4:06	2.00	10:08	5:03	1	-	207	4:06	
Runde	2.00	10:09	5:04	2	1:15	363	4:12	4.00	20:17	5:04	1	-	204	8:18	
Runde	2.00	10:28	5:14	3	1:22	385	4:33	6.00	30:45	5:07	1	-	251	12:51	
Runde	2.00	10:50	5:25	3	1:25	420	4:55	8.00	41:35	5:11	1	-	250	17:46	
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	2	0:55	392	4:34	10.00	51:59	5:11	3	6:20	365	22:20	