



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Görlach, Folker

□□: Hainichläufer Mühlhausen

□□: 1249

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 51:29

□□: 11.65 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 398 (of 686)

□□□□□/□: 350 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 45:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:54	4:57	2	1:09	247	3:52	2.00	9:54	4:57	2			259	3:52
Runde	2.00	10:14	5:06	3	1:20	378	4:17	4.00	20:08	5:01	2			257	8:09
Runde	2.00	10:25	5:12	2	1:19	380	4:30	6.00	30:33	5:05	2			256	12:39
Runde	2.00	10:28	5:14	2	1:03	366	4:33	8.00	41:01	5:07	2			255	17:12
Leichtathletikhall	2.00	10:28	5:14	3	0:59	404	4:38	10.00	51:29	5:08	2	5:50		350	21:50