



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

keppler, bernd

00: team1434

00: 1460

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

000: 51:54

00: 11.56 km/h

0000: 5:11 min/km

00000/000: 411 (of 686)

00000/0: 362 (of 543)

000000: 29:39

00000: 13(of 25)

0000000: 42:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:27	5:13	15	2:14	320	4:25	2.00	10:27	5:13	18			192	4:25
Runde	2.00	10:09	5:04	11	1:39	363	4:12	4.00	20:36	5:09	18			263	8:37
Runde	2.00	10:14	5:06	11	1:39	349	4:19	6.00	30:50	5:08	18			262	12:56
Runde	2.00	10:32	5:15	13	1:52	376	4:37	8.00	41:22	5:10	18			261	17:33
Leichtathletikhall	2.00	10:32	5:15	16	2:04	411	4:42	10.00	51:54	5:11	13	9:27		362	22:15