



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Goll, Bernhard

□□: SV Klettbach

□□: 993

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 1:00:30

□□: 9.92 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 633 (of 686)

□□□□□/□: 515 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 22(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-
Runde	2.00	12:16	6:08	23	4:03	511	6:14	2.00	12:16	6:08	12	0:20	383	6:14	
Runde	2.00	11:59	5:59	24	3:29	523	6:02	4.00	24:15	6:03	12	1:28	381	12:16	
Runde	2.00	12:15	6:07	24	3:40	520	6:20	6.00	36:30	6:04	12	2:54	380	18:36	
Runde	2.00	12:16	6:08	22	3:36	514	6:21	8.00	48:46	6:05	12	4:15	379	24:57	
Leichtathletikhallen	2.00	11:44	5:51	21	3:16	497	5:54	10.00	1:00:30	6:02	22	18:03	515	30:51	