



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Henkel, Uwe

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 1308

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 51:44

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 407 (of 686)

□□□□□/□: 358 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 12(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:01	5:00	9	1:48	263	3:59	2.00	10:01	5:00	6			212	3:59
Runde	2.00	10:10	5:04	12	1:40	368	4:13	4.00	20:11	5:02	6			242	8:12
Runde	2.00	10:28	5:14	14	1:53	385	4:33	6.00	30:39	5:06	6			423	12:45
Runde	2.00	10:45	5:22	15	2:05	411	4:50	8.00	41:24	5:10	6			422	17:35
Leichtathletikhall	2.00	10:20	5:10	12	1:52	381	4:30	10.00	51:44	5:10	12	9:17		358	22:05