



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Melchert, Volkmar

□□: Martinroda

□□: 1099

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 46:57

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 217 (of 686)

□□□□□/□: 198 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:44	4:51	7	1:31	218	3:42	2.00	9:44	4:51	3		121	3:42
Runde	2.00	9:09	4:34	4	0:39	190	3:12	4.00	18:53	4:43	3		525	6:54
Runde	2.00	9:15	4:37	3	0:40	182	3:20	6.00	28:08	4:41	3		524	10:14
Runde	2.00	9:25	4:42	3	0:45	192	3:30	8.00	37:33	4:41	3		523	13:44
Leichtathletikhall	2.00	9:24	4:42	4	0:56	234	3:34	10.00	46:57	4:41	4	4:30	198	17:18