



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bartholome, Frank

□□: Elgersburg

□□: 1230

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 57:10

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 572 (of 686)

□□□□□/□: 479 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 20(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:57	5:58	19	3:44	499	5:55	2.00	11:57	5:58	2	0:01	281	5:55	
Runde	2.00	11:29	5:44	21	2:59	500	5:32	4.00	23:26	5:51	2	0:39	325	11:27	
Runde	2.00	11:12	5:35	20	2:37	466	5:17	6.00	34:38	5:46	2	1:02	363	16:44	
Runde	2.00	11:20	5:40	20	2:40	459	5:25	8.00	45:58	5:44	2	1:27	531	22:09	
Leichtathletikhall	2.00	11:12	5:35	20	2:44	466	5:22	10.00	57:10	5:43	20	14:43	479	27:31	