



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Senf, Wolf-Dieter

□□□: 25:35

□□: LTV Erfurt

□□: 9.38 km/h

□□: 128

□□□□: 6:24 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 425 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 296 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 11(of 11)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 16:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 13:04 | 6:31 | 11 | 4:33 | 301 | 7:04 | 2.00 | 13:04 | 6:31 | 6 | 4:00 | 187 | 7:04 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 12:31 | 6:15 | 11 | 4:11 | 286 | 6:17 | 4.00 | 25:35 | 6:23 | 11 | 8:44 | 296 | 13:18 |