



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Labrenz, Wolfgaang

□□: Blankenhain

□□: 919

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 44:58

□□: 13.34 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 686)

□□□□□/□: 138 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 2(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:26	4:13	3	0:13	85	2:24	2.00	8:26	4:13	24			145	2:24
Runde	2.00	8:54	4:27	3	0:24	155	2:57	4.00	17:20	4:19	24			91	5:21
Runde	2.00	9:08	4:33	2	0:33	159	3:13	6.00	26:28	4:24	24			143	8:34
Runde	2.00	9:17	4:38	2	0:37	170	3:22	8.00	35:45	4:28	24			142	11:56
Leichtathletikhall	2.00	9:13	4:36	3	0:45	203	3:23	10.00	44:58	4:29	2	2:31		138	15:19