



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Grafe, Viktor

□□: Jena

□□: 1195

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 48:22

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 270 (of 686)

□□□□□/□: 246 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 7(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 5 | 1:01 | 159 | 3:12 | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 22 | | | 126 | 3:12 |
| Runde | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 7 | 1:04 | 263 | 3:37 | 4.00 | 18:48 | 4:42 | 22 | | | 186 | 6:49 |
| Runde | 2.00 | 9:47 | 4:53 | 9 | 1:12 | 275 | 3:52 | 6.00 | 28:35 | 4:45 | 22 | | | 185 | 10:41 |
| Runde | 2.00 | 9:58 | 4:59 | 9 | 1:18 | 284 | 4:03 | 8.00 | 38:33 | 4:49 | 22 | | | 184 | 14:44 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:49 | 4:54 | 8 | 1:21 | 297 | 3:59 | 10.00 | 48:22 | 4:50 | 7 | 5:55 | | 246 | 18:43 |