



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
Leichtathletikh	2.00	9:49	4:54	8	1:21	297	3:59	10.00	48:22	4:50	7	5:55		246	18:43