



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Merten, Wolfgang

□□□: 49:01

□□: Erfurt

□□: 12.24 km/h

□□: 1145

□□□□: 4:54 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 293 (of 686)

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□□/□: 266 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□:

□□□□□: 8(of 25)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 11 | 1:55 | 278 | 4:06 | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 21 | | 207 | 4:06 |
| Runde | 2.00 | 9:36 | 4:47 | 8 | 1:06 | 265 | 3:39 | 4.00 | 19:44 | 4:56 | 21 | | 211 | 7:45 |
| Runde | 2.00 | 9:37 | 4:48 | 7 | 1:02 | 247 | 3:42 | 6.00 | 29:21 | 4:53 | 21 | | 210 | 11:27 |
| Runde | 2.00 | 9:47 | 4:53 | 8 | 1:07 | 255 | 3:52 | 8.00 | 39:08 | 4:53 | 21 | | 190 | 15:19 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 9 | 1:25 | 313 | 4:03 | 10.00 | 49:01 | 4:54 | 8 | 6:34 | 266 | 19:22 |