



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wiewald, Wolfgang

□□: Gotha

□□: 1222

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 49:38

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 322 (of 686)

□□□□□/□: 291 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 9(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:56	5:28	16	2:43	381	4:54	2.00	10:56	5:28	20			220	4:54
Runde	2.00	9:38	4:48	9	1:08	274	3:41	4.00	20:34	5:08	20			218	8:35
Runde	2.00	9:42	4:50	8	1:07	260	3:47	6.00	30:16	5:02	20			217	12:22
Runde	2.00	9:39	4:49	6	0:59	235	3:44	8.00	39:55	4:59	20			216	16:06
Leichtathletikhall	2.00	9:43	4:51	7	1:15	279	3:53	10.00	49:38	4:57	9	7:11		291	19:59