



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Berndt, Roland

□□: Erfurt

□□: 1097

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 50:50

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 372 (of 686)

□□□□□/□: 334 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 10(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:12	5:05	12	1:59	296	4:10	2.00	10:12	5:05	19		231	4:10
Runde	2.00	10:06	5:02	10	1:36	351	4:09	4.00	20:18	5:04	19		229	8:19
Runde	2.00	10:09	5:04	10	1:34	332	4:14	6.00	30:27	5:04	19		228	12:33
Runde	2.00	10:20	5:10	10	1:40	347	4:25	8.00	40:47	5:05	19		227	16:58
Leichtathletikhall	2.00	10:03	5:01	10	1:35	340	4:13	10.00	50:50	5:05	10	8:23	334	21:11