



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

keppler, bernd

□□: team1434

□□: 1460

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 51:54

□□: 11.56 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 411 (of 686)

□□□□□/□: 362 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 13(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	15	2:14	320	4:25	2.00	10:27	5:13	18	-	192	4:25
Runde	2.00	10:09	5:04	11	1:39	363	4:12	4.00	20:36	5:09	18	-	263	8:37
Runde	2.00	10:14	5:06	11	1:39	349	4:19	6.00	30:50	5:08	18	-	262	12:56
Runde	2.00	10:32	5:15	13	1:52	376	4:37	8.00	41:22	5:10	18	-	261	17:33
Leichtathletikhall	2.00	10:32	5:15	16	2:04	411	4:42	10.00	51:54	5:11	13	9:27	362	22:15