



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Grosser, Dietmar

□□: GMRLV

□□: 818

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 53:34

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 469 (of 686)

□□□□□/□: 409 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 16(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:03	5:01	10	1:50	267	4:01	2.00	10:03	5:01	16		284	4:01
Runde	2.00	10:29	5:14	16	1:59	413	4:32	4.00	20:32	5:08	16		282	8:33
Runde	2.00	11:01	5:30	18	2:26	445	5:06	6.00	31:33	5:15	16		281	13:39
Runde	2.00	11:16	5:38	19	2:36	451	5:21	8.00	42:49	5:21	16		280	19:00
Leichtathletikhall	2.00	10:45	5:22	18	2:17	424	4:55	10.00	53:34	5:21	16	11:07	409	23:55