



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Harnisch, Reiner

□□: Erfurt

□□: 820

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 55:13

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 526 (of 686)

□□□□□/□: 448 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 19(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:56	5:58	18	3:43	497	5:54	2.00	11:56	5:58	1	-	356	5:54	
Runde	2.00	10:51	5:25	19	2:21	461	4:54	4.00	22:47	5:41	1	-	354	10:48	
Runde	2.00	10:49	5:24	17	2:14	427	4:54	6.00	33:36	5:36	1	-	353	15:42	
Runde	2.00	10:55	5:27	17	2:15	424	5:00	8.00	44:31	5:33	1	-	352	20:42	
Leichtathletikhall	2.00	10:42	5:20	17	2:14	421	4:52	10.00	55:13	5:31	19	12:46	448	25:34	