



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Metz, Egon

□□: Spargelläufer Herbsleben

□□: 1624

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 58:36

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 600 (of 686)

□□□□□/□: 498 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 21(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:02	6:00	22	3:49	507	6:00	2.00	12:02	6:00	9	0:06	418	6:00	
Runde	2.00	10:44	5:21	18	2:14	450	4:47	4.00	22:46	5:41	9		416	10:47	
Runde	2.00	11:26	5:43	21	2:51	485	5:31	6.00	34:12	5:42	9	0:36	283	16:18	
Runde	2.00	12:34	6:16	24	3:54	522	6:39	8.00	46:46	5:50	9	2:15	414	22:57	
Leichtathletikhaf	2.00	11:50	5:55	22	3:22	504	6:00	10.00	58:36	5:51	21	16:09	498	28:57	