



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bäster, Manfred

□□: SC Impuls erfurt

□□: 1296

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□: 57:25

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 580 (of 686)

□□□□□/□: 485 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 45:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:54	5:57	6	3:09	493	5:52	2.00	11:54	5:57	5	1:46	419	5:52	
Runde	2.00	11:05	5:32	4	2:11	479	5:08	4.00	22:59	5:44	5	2:42	417	11:00	
Runde	2.00	11:20	5:40	4	2:14	477	5:25	6.00	34:19	5:43	5	3:34	416	16:25	
Runde	2.00	11:37	5:48	4	2:12	477	5:42	8.00	45:56	5:44	5	4:21	349	22:07	
Leichtathletikhall	2.00	11:29	5:44	4	2:00	484	5:39	10.00	57:25	5:44	5	11:46	485	27:46	