



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gerhardt, Lutz

□□: Erfurt

□□: 1268

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□: 54:00

□□: 11.11 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 486 (of 686)

□□□□□/□: 420 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 17(of 25)

□□□□□□□: 42:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:59	5:59	20	3:46	503	5:57	2.00	11:59	5:59	8	0:03	417	5:57
Runde	2.00	10:41	5:20	17	2:11	444	4:44	4.00	22:40	5:40	8		415	10:41
Runde	2.00	10:32	5:15	15	1:57	398	4:37	6.00	33:12	5:32	8		414	15:18
Runde	2.00	10:27	5:13	12	1:47	359	4:32	8.00	43:39	5:27	8		419	19:50
Leichtathletikhall	2.00	10:21	5:10	13	1:53	386	4:31	10.00	54:00	5:24	17	11:33	420	24:21