



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Fritzlar, Helge

00: Röblinglauf Verein

00: 916

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 56:50

00: 10.56 km/h

0000: 5:41 min/km

00000/000: 563 (of 686)

00000/0: 475 (of 543)

000000: 29:39

00000: 90(of 107)

0000000: 39:41

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.00	11:36	5:47	84	4:01	456	5:34	2.00	11:36	5:47	82	4:01	445	5:34
Runde	2.00	12:07	6:03	101	4:10	525	6:10	4.00	23:43	5:55	82	8:08	443	11:44
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	34:36	5:46	82	10:54	442	16:42
Runde	2.00	11:07	5:33	85	3:03	439	5:12	8.00	45:43	5:42	82	13:57	441	21:54
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	88	3:12	456	5:17	10.00	56:50	5:41	90	17:09	475	27:11