



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Stuhrmann, Karl-Heinz

Adler Langlauf Bottrop

1281

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M50 (50-59 Jahre)

1:04:24

9.32 km/h

6:26 min/km

663 (of 686)

529 (of 543)

29:39

103(of 107)

39:41

Stuhrmann, Karl-Heinz

Adler Langlauf Bottrop

1281

	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde	2.00	12:47	6:23	101	5:12	528	6:45	2.00	12:47	6:23	83	5:12	446	6:45
Runde	2.00	12:49	6:24	103	4:52	531	6:52	4.00	25:36	6:24	83	10:01	444	13:37
Runde	2.00	13:00	6:30	104	4:53	531	7:05	6.00	38:36	6:26	83	14:54	443	20:42
Runde	2.00	13:00	6:30	103	4:56	531	7:05	8.00	51:36	6:27	83	19:50	442	27:47
Leichtathletikhalle	2.00	12:48	6:24	103	4:53	523	6:58	10.00	1:04:24	6:26	103	24:43	529	34:45