



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Frießleben, Holger

00: Königsee-Rottenbach

00: 1013

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 47:52

00: 12.53 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/000: 250 (of 686)

00000/0: 229 (of 543)

000000: 29:39

00000: 33(of 107)

0000000: 39:41

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:47	4:53	36	2:12	233	3:45	2.00	9:47	4:53	92	2:12	477	3:45
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	19:13	4:48	92	3:38	330	7:14
Runde	2.00	9:33	4:46	34	1:26	237	3:38	6.00	28:46	4:47	92	5:04	474	10:52
Runde	2.00	9:40	4:49	36	1:36	241	3:45	8.00	38:26	4:48	92	6:40	473	14:37
Leichtathletikhall	2.00	9:26	4:43	38	1:31	238	3:36	10.00	47:52	4:47	33	8:11	229	18:13