



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

ungelenk, bernd

00: wandersleben

00: 1469

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 47:47

00: 12.56 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/000: 248 (of 686)

00000/0: 226 (of 543)

000000: 29:39

00000: 32(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	9:43	4:51	33	2:08	215	3:41	2.00	9:43	4:51	96	2:08	441	3:41
Runde	2.00	9:40	4:49	41	1:43	279	3:43	4.00	19:23	4:50	96	3:48	498	7:24
Runde	2.00	9:34	4:46	35	1:27	239	3:39	6.00	28:57	4:49	96	5:15	497	11:03
Runde	2.00	9:34	4:46	31	1:30	221	3:39	8.00	38:31	4:48	96	6:45	496	14:42
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	29	1:21	210	3:26	10.00	47:47	4:46	32	8:06	226	18:08