



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Mölders, Martin**

□□: SV Arnstadt 09

□□: 1436

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 44:46

□□: 13.40 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 686)

□□□□□/□: 128 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 14(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:49	4:24	17	1:14	113	2:47	2.00	8:49	4:24	18	1:14	149	2:47	
Runde	2.00	8:52	4:26	17	0:55	146	2:55	4.00	17:41	4:25	18	2:06	148	5:42	
Runde	2.00	9:02	4:30	17	0:55	139	3:07	6.00	26:43	4:27	18	3:01	111	8:49	
Runde	2.00	9:06	4:32	14	1:02	137	3:11	8.00	35:49	4:28	18	4:03	146	12:00	
Leichtathletikhall	2.00	8:57	4:28	15	1:02	161	3:07	10.00	44:46	4:28	14	5:05	128	15:07	