



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Helbing, Rainer

□□: Naumburg

□□: 972

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:26

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 312 (of 686)

□□□□□/□: 281 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 45(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:39	4:49	30	2:04	202	3:37	2.00	9:39	4:49	34	2:04	153	3:37
Runde	2.00	9:45	4:52	46	1:48	293	3:48	4.00	19:24	4:50	34	3:49	236	7:25
Runde	2.00	10:05	5:02	54	1:58	321	4:10	6.00	29:29	4:54	34	5:47	235	11:35
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	39:37	4:57	34	7:51	234	15:48
Leichtathletikhall	2.00	9:49	4:54	50	1:54	297	3:59	10.00	49:26	4:56	45	9:45	281	19:47