



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mieth, Michael

□□: ANNA KRAM e.V.

□□: 840

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:39

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 441 (of 686)

□□□□□/□: 386 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 72(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:34	5:46	82	3:59	452	5:32	2.00	11:34	5:46	36	3:59	190	5:32
Runde	2.00	10:54	5:27	85	2:57	465	4:57	4.00	22:28	5:36	36	6:53	239	10:29
Runde	2.00	10:42	5:20	79	2:35	415	4:47	6.00	33:10	5:31	36	9:28	238	15:16
Runde	2.00	9:59	4:59	43	1:55	290	4:04	8.00	43:09	5:23	36	11:23	237	19:20
Leichtathletikhall	2.00	9:30	4:45	39	1:35	248	3:40	10.00	52:39	5:15	72	12:58	386	23:00