



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ertel, Frank

□□: Mühlhäuser Laufwölfe

□□: 1053

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 55:42

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 537 (of 686)

□□□□□/□: 454 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 85(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:43	5:51	88	4:08	468	5:41	2.00	11:43	5:51	47	4:08	286	5:41
Runde	2.00	10:51	5:25	84	2:54	461	4:54	4.00	22:34	5:38	47	6:59	284	10:35
Runde	2.00	11:38	5:48	93	3:31	497	5:43	6.00	34:12	5:42	47	10:30	283	16:18
Runde	2.00	10:45	5:22	78	2:41	411	4:50	8.00	44:57	5:37	47	13:11	282	21:08
Leichtathletikhall	2.00	10:45	5:22	80	2:50	424	4:55	10.00	55:42	5:34	85	16:01	454	26:03