



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Ziemann, Steffen

00: Bad Langensalza

00: 1384

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 54:35

00: 10.99 km/h

0000: 5:28 min/km

00000/000: 512 (of 686)

00000/0: 439 (of 543)

000000: 29:39

00000: 83(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	10:51	5:25	67	3:16	367	4:49	2.00	10:51	5:25	54	3:16	311	4:49
Runde	2.00	10:33	5:16	76	2:36	422	4:36	4.00	21:24	5:20	54	5:49	298	9:25
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	32:17	5:22	54	8:35	308	14:23
Runde	2.00	11:09	5:34	86	3:05	440	5:14	8.00	43:26	5:25	54	11:40	307	19:37
Leichtathletikhall	2.00	11:09	5:34	90	3:14	460	5:19	10.00	54:35	5:27	83	14:54	439	24:56