



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Reisener, Sigurd

□□: ANNA KRAM e.V.

□□: 841

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:08

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 610 (of 686)

□□□□□/□: 503 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 95(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:34	6:16	96	4:59	522	6:32	2.00	12:34	6:16	59	4:59	341	6:32
Runde	2.00	11:43	5:51	96	3:46	511	5:46	4.00	24:17	6:04	59	8:42	339	12:18
Runde	2.00	11:44	5:51	95	3:37	500	5:49	6.00	36:01	6:00	59	12:19	338	18:07
Runde	2.00	11:45	5:52	94	3:41	489	5:50	8.00	47:46	5:58	59	16:00	337	23:57
Leichtathletikhalle	2.00	11:22	5:41	92	3:27	477	5:32	10.00	59:08	5:54	95	19:27	503	29:29