



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Trost, Holger

00: LTV Erfurt

00: 1256

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 49:24

00: 12.15 km/h

0000: 4:56 min/km

00000/000: 307 (of 686)

00000/0: 277 (of 543)

000000: 29:39

00000: 43(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	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31
Runde	2.00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8.00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45