



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Recknagel, Michael

Recknagel, Michael

Ort: Suhl

Ort: 1631

Ort: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Ort:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Ort: 46:59

Ort: 12.77 km/h

Ort: 4:42 min/km

Ort: 219 (of 686)

Ort: 200 (of 543)

Ort: 29:39

Ort: 25(of 107)

Ort: 39:41

Ort

Ort

Ort

Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Ort	km	Ort	min/km	-	-	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Runde	2.00	10:26	5:13	55	2:51	319	4:24	2.00	10:26	5:13	71	2:51	390	4:24
Runde	2.00	9:36	4:47	38	1:39	265	3:39	4.00	20:02	5:00	71	4:27	388	8:03
Runde	2.00	8:34	4:16	9	0:27	79	2:39	6.00	28:36	4:46	71	4:54	387	10:42
Runde	2.00	9:10	4:34	16	1:06	147	3:15	8.00	37:46	4:43	71	6:00	386	13:57
Leichtathletikhal	2.00	9:13	4:36	27	1:18	203	3:23	10.00	46:59	4:41	25	7:18	200	17:20