



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

## Wiederhöft, Lutz

□□: SG Großmölsen

□□: 858

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:14

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 612 (of 686)

□□□□□/□: 504 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 96(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:53	6:26	102	5:18	529	6:51	2.00	12:53	6:26	72	5:18	391	6:51	
Runde	2.00	11:45	5:52	97	3:48	514	5:48	4.00	24:38	6:09	72	9:03	389	12:39	
Runde	2.00	11:57	5:58	100	3:50	508	6:02	6.00	36:35	6:05	72	12:53	388	18:41	
Runde	2.00	12:00	6:00	97	3:56	508	6:05	8.00	48:35	6:04	72	16:49	387	24:46	
Leichtathletikhaf	2.00	10:39	5:19	78	2:44	417	4:49	10.00	59:14	5:55	96	19:33	504	29:35	