



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Sammler, Heiko

00: Arnstadt

00: 1437

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 57:25

00: 10.45 km/h

0000: 5:44 min/km

00000/000: 579 (of 686)

00000/0: 485 (of 543)

000000: 29:39

00000: 93(of 107)

0000000: 39:41

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	11:01	5:30	71	3:26	394	4:59	2.00	11:01	5:30	73	3:26	162	4:59	
Runde	2.00	11:32	5:46	93	3:35	505	5:35	4.00	22:33	5:38	73	6:58	371	10:34	
Runde	2.00	11:35	5:47	92	3:28	495	5:40	6.00	34:08	5:41	73	10:26	392	16:14	
Runde	2.00	11:41	5:50	93	3:37	481	5:46	8.00	45:49	5:43	73	14:03	384	22:00	
Leichtathletikhall	2.00	11:36	5:47	94	3:41	490	5:46	10.00	57:25	5:44	93	17:44	485	27:46	