



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Materne, Siegfried

□□: Erfurt

□□: 1287

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:21

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 503 (of 686)

□□□□□/□: 434 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 81(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:43	5:51	88	4:08	468	5:41	2.00	11:43	5:51	47	4:08	286	5:41
Runde	2.00	10:46	5:23	83	2:49	455	4:49	4.00	22:29	5:37	77	6:54	411	10:30
Runde	2.00	10:48	5:24	80	2:41	423	4:53	6.00	33:17	5:32	77	9:35	410	15:23
Runde	2.00	10:51	5:25	81	2:47	422	4:56	8.00	44:08	5:30	77	12:22	409	20:19
Leichtathletikhall	2.00	10:13	5:06	68	2:18	363	4:23	10.00	54:21	5:26	81	14:40	434	24:42