



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fritzlar, Helge

□□: Röblinglauf Verein

□□: 916

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 563 (of 686)

□□□□□/□: 475 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 90(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:36	5:47	84	4:01	456	5:34	2.00	11:36	5:47	82	4:01	445	5:34	
Runde	2.00	12:07	6:03	101	4:10	525	6:10	4.00	23:43	5:55	82	8:08	443	11:44	
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	34:36	5:46	82	10:54	442	16:42	
Runde	2.00	11:07	5:33	85	3:03	439	5:12	8.00	45:43	5:42	82	13:57	441	21:54	
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	88	3:12	456	5:17	10.00	56:50	5:41	90	17:09	475	27:11	