



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mentzel, Michael

□□: LTV Erfurt

□□: 1313

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:47

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 442 (of 686)

□□□□□/□: 387 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 73(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:42	5:50	87	4:07	465	5:40	2.00	11:42	5:50	84	4:07	328	5:40
Runde	2.00	10:39	5:19	78	2:42	438	4:42	4.00	22:21	5:35	84	6:46	445	10:22
Runde	2.00	10:19	5:09	69	2:12	366	4:24	6.00	32:40	5:26	84	8:58	444	14:46
Runde	2.00	10:10	5:04	59	2:06	323	4:15	8.00	42:50	5:21	84	11:04	443	19:01
Leichtathletikhall	2.00	9:57	4:58	53	2:02	322	4:07	10.00	52:47	5:16	73	13:06	387	23:08