



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kermer, Tinko

□□: Erfurt

□□: 1445

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:08

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 686)

□□□□□/□: 208 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 28(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:39	4:49	30	2:04	202	3:37	2.00	9:39	4:49	34	2:04	153	3:37
Runde	2.00	9:21	4:40	27	1:24	221	3:24	4.00	19:00	4:45	88	3:25	432	7:01
Runde	2.00	9:21	4:40	23	1:14	203	3:26	6.00	28:21	4:43	88	4:39	201	10:27
Runde	2.00	9:27	4:43	25	1:23	200	3:32	8.00	37:48	4:43	88	6:02	181	13:59
Leichtathletikh	2.00	9:20	4:40	32	1:25	224	3:30	10.00	47:08	4:42	28	7:27	208	17:29