



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hildebrandt, Rolf

□□: Blau Weiß Büßleben

□□: 943

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:15

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 498 (of 686)

□□□□□/□: 430 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 142(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:37	5:48	155	4:26	458	5:35	2.00	11:37	5:48	154	3:38	262	5:35
Runde	2.00	10:52	5:26	155	3:32	463	4:55	4.00	22:29	5:37	153	5:13	411	10:30
Runde	2.00	10:58	5:29	146	3:23	440	5:03	6.00	33:27	5:34	152	11:21	461	15:33
Runde	2.00	11:11	5:35	146	3:26	444	5:16	8.00	44:38	5:34	151	14:47	460	20:49
Leichtathletikhall	2.00	9:37	4:48	95	2:09	268	3:47	10.00	54:15	5:25	142	16:48	430	24:36