



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sprenger, Bernd

□□: LTV Erfurt

□□: 802

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:47

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 443 (of 686)

□□□□□/□: 387 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 73(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:41	5:50	86	4:06	464	5:39	2.00	11:41	5:50	90	4:06	469	5:39	
Runde	2.00	10:39	5:19	78	2:42	438	4:42	4.00	22:20	5:34	90	6:45	346	10:21	
Runde	2.00	10:36	5:17	77	2:29	409	4:41	6.00	32:56	5:29	90	9:14	437	15:02	
Runde	2.00	10:00	5:00	45	1:56	292	4:05	8.00	42:56	5:21	90	11:10	412	19:07	
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	51	1:56	307	4:01	10.00	52:47	5:16	73	13:06	387	23:08	