



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Frießleben, Holger

□□: Königsee-Rottenbach

□□: 1013

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:52

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 250 (of 686)

□□□□□/□: 229 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 33(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:47 | 4:53 | 36 | 2:12 | 233 | 3:45 | 2.00 | 9:47 | 4:53 | 92 | 2:12 | 477 | 3:45 |
| Runde | 2.00 | 9:26 | 4:43 | 30 | 1:29 | 234 | 3:29 | 4.00 | 19:13 | 4:48 | 92 | 3:38 | 330 | 7:14 |
| Runde | 2.00 | 9:33 | 4:46 | 34 | 1:26 | 237 | 3:38 | 6.00 | 28:46 | 4:47 | 92 | 5:04 | 474 | 10:52 |
| Runde | 2.00 | 9:40 | 4:49 | 36 | 1:36 | 241 | 3:45 | 8.00 | 38:26 | 4:48 | 92 | 6:40 | 473 | 14:37 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:26 | 4:43 | 38 | 1:31 | 238 | 3:36 | 10.00 | 47:52 | 4:47 | 33 | 8:11 | 229 | 18:13 |