



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
Leichtathletikhall	2.00	9:26	4:43	38	1:31	238	3:36	10.00	47:52	4:47	33	8:11	229	18:13