



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

ungelenk, bernd

□□: wandersleben

□□: 1469

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:47

□□: 12.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 248 (of 686)

□□□□□/□: 226 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 32(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:43	4:51	33	2:08	215	3:41	2.00	9:43	4:51	96	2:08	441	3:41
Runde	2.00	9:40	4:49	41	1:43	279	3:43	4.00	19:23	4:50	96	3:48	498	7:24
Runde	2.00	9:34	4:46	35	1:27	239	3:39	6.00	28:57	4:49	96	5:15	497	11:03
Runde	2.00	9:34	4:46	31	1:30	221	3:39	8.00	38:31	4:48	96	6:45	496	14:42
Leichtathletikhall	2.00	9:16	4:38	29	1:21	210	3:26	10.00	47:47	4:46	32	8:06	226	18:08