



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Setzepfand, Jörg

□□: 7 Hills Runners

□□: 957

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:10

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 259 (of 686)

□□□□□/□: 234 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 34(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:30	5:15	58	2:55	330	4:28	2.00	10:30	5:15	98	2:55	166	4:28
Runde	2.00	9:31	4:45	37	1:34	256	3:34	4.00	20:01	5:00	98	4:26	200	8:02
Runde	2.00	9:31	4:45	31	1:24	232	3:36	6.00	29:32	4:55	98	5:50	502	11:38
Runde	2.00	9:24	4:42	23	1:20	188	3:29	8.00	38:56	4:51	98	7:10	158	15:07
Leichtathletikhall	2.00	9:14	4:36	28	1:19	207	3:24	10.00	48:10	4:48	34	8:29	234	18:31