



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nagel, Uwe

□□: Erfurt

□□: 1462

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:13:01

□□: 8.22 km/h

□□□□: 7:18 min/km

□□□□□/□□□: 672 (of 686)

□□□□□/□: 533 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 106(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:23	6:41	106	5:48	537	7:21	2.00	13:23	6:41	101	5:48	510	7:21
Runde	2.00	14:37	7:18	107	6:40	539	8:40	4.00	28:00	7:00	101	12:25	508	16:01
Runde	2.00	15:15	7:37	107	7:08	538	9:20	6.00	43:15	7:12	101	19:33	507	25:21
Runde	2.00	15:09	7:34	106	7:05	536	9:14	8.00	58:24	7:17	101	26:38	506	34:35
Leichtathletikhall	2.00	14:37	7:18	105	6:42	530	8:47	10.00	1:13:01	7:18	106	33:20	533	43:22