



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schreiber, Lutz

□□: Auebiker

□□: 1213

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:04

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 331 (of 686)

□□□□□/□: 299 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 50(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:59	4:59	40	2:24	258	3:57	2.00	9:59	4:59	65	2:24	370	3:57	
Runde	2.00	9:42	4:50	43	1:45	284	3:45	4.00	19:41	4:55	103	4:06	514	7:42	
Runde	2.00	10:06	5:02	56	1:59	325	4:11	6.00	29:47	4:57	103	6:05	513	11:53	
Runde	2.00	10:04	5:01	50	2:00	306	4:09	8.00	39:51	4:58	103	8:05	201	16:02	
Leichtathletikhall	2.00	10:13	5:06	68	2:18	363	4:23	10.00	50:04	5:00	50	10:23	299	20:25	