



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ostermann, Frank

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1120

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 40:28

□□: 14.83 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 686)

□□□□□/□: 42 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 2(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:56	3:58	3	0:21	48	1:54	2.00	7:56	3:58	2	0:21	45	1:54	
Runde	2.00	7:57	3:58	1	-	39	2:00	4.00	15:53	3:58	2	0:18	44	3:54	
Runde	2.00	8:11	4:05	3	0:04	44	2:16	6.00	24:04	4:00	2	0:22	43	6:10	
Runde	2.00	8:21	4:10	3	0:17	51	2:26	8.00	32:25	4:03	2	0:39	42	8:36	
Leichtathletikhall	2.00	8:03	4:01	3	0:08	50	2:13	10.00	40:28	4:02	2	0:47	42	10:49	