



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kintzel, Achim

□□: Erfurt

□□: 1300

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 42:36

□□: 14.08 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 686)

□□□□□/□: 78 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 9(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:14	4:06	10	0:39	71	2:12	2.00	8:14	4:06	6	0:39	61	2:12	
Runde	2.00	8:28	4:14	10	0:31	84	2:31	4.00	16:42	4:10	6	1:07	60	4:43	
Runde	2.00	8:37	4:18	11	0:30	90	2:42	6.00	25:19	4:13	6	1:37	59	7:25	
Runde	2.00	8:49	4:24	10	0:45	95	2:54	8.00	34:08	4:15	6	2:22	58	10:19	
Leichtathletikhaf	2.00	8:28	4:14	7	0:33	81	2:38	10.00	42:36	4:15	9	2:55	78	12:57	