



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Liehr, Heiko

□□: SV Emsetal

□□: 903

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 42:24

□□: 14.15 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 686)

□□□□□/□: 72 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 8(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:30	4:15	11	0:55	87	2:28	2.00	8:30	4:15	8	0:55	70	2:28
Runde	2.00	8:28	4:14	10	0:31	84	2:31	4.00	16:58	4:14	8	1:23	69	4:59
Runde	2.00	8:28	4:14	7	0:21	67	2:33	6.00	25:26	4:14	8	1:44	50	7:32
Runde	2.00	8:36	4:17	7	0:32	72	2:41	8.00	34:02	4:15	8	2:16	67	10:13
Leichtathletikhall	2.00	8:22	4:11	5	0:27	72	2:32	10.00	42:24	4:14	8	2:43	72	12:45