



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Almeroth, Lutz

□□: LTV Erfurt

□□: 918

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 41:51

□□: 14.34 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 686)

□□□□□/□: 60 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 6(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:00	4:00	6	0:25	57	1:58	2.00	8:00	4:00	10	0:25	73	1:58	
Runde	2.00	8:17	4:08	5	0:20	61	2:20	4.00	16:17	4:04	10	0:42	72	4:18	
Runde	2.00	8:27	4:13	6	0:20	65	2:32	6.00	24:44	4:07	10	1:02	71	6:50	
Runde	2.00	8:39	4:19	8	0:35	76	2:44	8.00	33:23	4:10	10	1:37	70	9:34	
Leichtathletikh	2.00	8:28	4:14	7	0:33	81	2:38	10.00	41:51	4:11	6	2:10	60	12:12	