



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Werner, Heiko

□□: Erfurt

□□: 1027

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 44:32

□□: 13.47 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 686)

□□□□□/□: 123 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 13(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:50	4:25	18	1:15	115	2:48	2.00	8:50	4:25	14	1:15	105	2:48	
Runde	2.00	8:52	4:26	17	0:55	146	2:55	4.00	17:42	4:25	14	2:07	104	5:43	
Runde	2.00	8:58	4:29	14	0:51	131	3:03	6.00	26:40	4:26	14	2:58	103	8:46	
Runde	2.00	9:03	4:31	13	0:59	129	3:08	8.00	35:43	4:27	14	3:57	102	11:54	
Leichtathletikhall	2.00	8:49	4:24	13	0:54	132	2:59	10.00	44:32	4:27	13	4:51	123	14:53	