



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Albin, Lutz**

□□: LTV Erfurt

□□: 997

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 44:58

□□: 13.34 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 148 (of 686)

□□□□□/□: 138 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 17(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:40	4:19	14	1:05	98	2:38	2.00	8:40	4:19	15	1:05	122	2:38	
Runde	2.00	8:50	4:25	15	0:53	138	2:53	4.00	17:30	4:22	15	1:55	121	5:31	
Runde	2.00	9:05	4:32	20	0:58	150	3:10	6.00	26:35	4:25	15	2:53	120	8:41	
Runde	2.00	9:12	4:35	18	1:08	151	3:17	8.00	35:47	4:28	13	4:01	91	11:58	
Leichtathletikhall	2.00	9:11	4:35	22	1:16	193	3:21	10.00	44:58	4:29	17	5:17	138	15:19	