



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rudolph, Frank

□□: Olbersleben

□□: 845

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:30

□□: 12.37 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 274 (of 686)

□□□□□/□: 249 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 36(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:20	4:40	24	1:45	173	3:18	2.00	9:20	4:40	21	1:45	179	3:18
Runde	2.00	9:16	4:38	21	1:19	205	3:19	4.00	18:36	4:39	21	3:01	120	6:37
Runde	2.00	9:44	4:51	40	1:37	264	3:49	6.00	28:20	4:43	21	4:38	177	10:26
Runde	2.00	10:01	5:00	46	1:57	295	4:06	8.00	38:21	4:47	21	6:35	170	14:32
Leichtathletikhall	2.00	10:09	5:04	66	2:14	358	4:19	10.00	48:30	4:50	36	8:49	249	18:51