



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lange, Jürgen

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 677

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:24

□□: 12.66 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 235 (of 686)

□□□□□/□: 216 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 30(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:30	4:45	26	1:55	188	3:28	2.00	9:30	4:45	22	1:55	112	3:28
Runde	2.00	9:27	4:43	32	1:30	239	3:30	4.00	18:57	4:44	22	3:22	188	6:58
Runde	2.00	9:30	4:45	30	1:23	228	3:35	6.00	28:27	4:44	22	4:45	187	10:33
Runde	2.00	9:36	4:47	32	1:32	226	3:41	8.00	38:03	4:45	22	6:17	186	14:14
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	47:24	4:44	30	7:43	216	17:45