



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Birkefeld, Armin

□□: SG Jugendkraft Crawinkel e.V.

□□: 1297

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:00

□□: 12.24 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 291 (of 686)

□□□□□/□: 264 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 39(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:05	5:02	45	2:30	273	4:03	2.00	10:05	5:02	23	2:30	194	4:03	
Runde	2.00	9:38	4:48	40	1:41	274	3:41	4.00	19:43	4:55	23	4:08	193	7:44	
Runde	2.00	9:40	4:49	38	1:33	256	3:45	6.00	29:23	4:53	23	5:41	192	11:29	
Runde	2.00	9:54	4:57	42	1:50	270	3:59	8.00	39:17	4:54	23	7:31	191	15:28	
Leichtathletikhall	2.00	9:43	4:51	45	1:48	279	3:53	10.00	49:00	4:54	39	9:19	264	19:21	