



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kranz, Horst

□□: Sondershausen

□□: 1471

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:56

□□: 12.02 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 328 (of 686)

□□□□□/□: 297 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 49(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:35	4:47	28	2:00	199	3:33	2.00	9:35	4:47	25	2:00	202	3:33
Runde	2.00	9:55	4:57	51	1:58	316	3:58	4.00	19:30	4:52	25	3:55	201	7:31
Runde	2.00	10:04	5:01	53	1:57	318	4:09	6.00	29:34	4:55	25	5:52	195	11:40
Runde	2.00	10:16	5:08	64	2:12	341	4:21	8.00	39:50	4:58	25	8:04	199	16:01
Leichtathletikhall	2.00	10:06	5:02	63	2:11	348	4:16	10.00	49:56	4:59	49	10:15	297	20:17