



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Grucza, Frank-Peter

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 981

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:07

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 296 (of 686)

□□□□□/□: 269 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 42(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:41	5:20	63	3:06	354	4:39	2.00	10:41	5:20	26	3:06	206	4:39
Runde	2.00	9:36	4:47	38	1:39	265	3:39	4.00	20:17	5:04	26	4:42	204	8:18
Runde	2.00	9:38	4:48	37	1:31	251	3:43	6.00	29:55	4:59	26	6:13	203	12:01
Runde	2.00	9:48	4:54	39	1:44	257	3:53	8.00	39:43	4:57	26	7:57	194	15:54
Leichtathletikhall	2.00	9:24	4:42	36	1:29	234	3:34	10.00	49:07	4:54	42	9:26	269	19:28