



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schirmmacher, Dirk

□□: Borbet LSZ

□□: 1078

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:20

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 346 (of 686)

□□□□□/□: 313 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:04	5:01	43	2:29	268	4:02	2.00	10:04	5:01	27	2:29	211	4:02	
Runde	2.00	9:51	4:55	50	1:54	307	3:54	4.00	19:55	4:58	27	4:20	209	7:56	
Runde	2.00	10:07	5:03	57	2:00	327	4:12	6.00	30:02	5:00	27	6:20	208	12:08	
Runde	2.00	10:21	5:10	67	2:17	350	4:26	8.00	40:23	5:02	27	8:37	207	16:34	
Leichtathletikhall	2.00	9:57	4:58	53	2:02	322	4:07	10.00	50:20	5:01	51	10:39	313	20:41	