



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kässner, Andreas

□□: ILA Erfurt

□□: 1472

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:55

□□: 12.02 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 327 (of 686)

□□□□□/□: 296 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 48(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:01	5:00	42	2:26	263	3:59	2.00	10:01	5:00	28	2:26	212	3:59
Runde	2.00	9:59	4:59	60	2:02	333	4:02	4.00	20:00	5:00	28	4:25	210	8:01
Runde	2.00	10:05	5:02	54	1:58	321	4:10	6.00	30:05	5:00	28	6:23	209	12:11
Runde	2.00	10:03	5:01	48	1:59	302	4:08	8.00	40:08	5:00	28	8:22	208	16:19
Leichtathletikhall	2.00	9:47	4:53	47	1:52	290	3:57	10.00	49:55	4:59	48	10:14	296	20:16