



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rose, Frank

□□: Behringen

□□: 828

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:20

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 347 (of 686)

□□□□□/□: 313 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:16	5:38	75	3:41	416	5:14	2.00	11:16	5:38	29	3:41	221	5:14
Runde	2.00	9:50	4:55	48	1:53	303	3:53	4.00	21:06	5:16	29	5:31	219	9:07
Runde	2.00	9:49	4:54	43	1:42	282	3:54	6.00	30:55	5:09	29	7:13	218	13:01
Runde	2.00	9:48	4:54	39	1:44	257	3:53	8.00	40:43	5:05	29	8:57	217	16:54
Leichtathletikhall	2.00	9:37	4:48	42	1:42	268	3:47	10.00	50:20	5:01	51	10:39	313	20:41