



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hessland, Ralf

□□: Friedrichroda

□□: 843

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:07

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 420 (of 686)

□□□□□/□: 369 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 67(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:26	5:43	79	3:51	432	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	5:24	
Runde	2.00	10:20	5:10	71	2:23	397	4:23	4.00	21:46	5:26	31	6:11	225	9:47	
Runde	2.00	10:18	5:09	67	2:11	363	4:23	6.00	32:04	5:20	31	8:22	224	14:10	
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	42:12	5:16	31	10:26	223	18:23	
Leichtathletikhaf	2.00	9:55	4:57	52	2:00	316	4:05	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28	