



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Roland, Michael

□□: Erfurt

□□: 930

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:07

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 225 (of 686)

□□□□□/□: 207 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 27(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:35	4:47	28	2:00	199	3:33	2.00	9:35	4:47	25	2:00	202	3:33	
Runde	2.00	9:20	4:40	25	1:23	216	3:23	4.00	18:55	4:43	33	3:20	157	6:56	
Runde	2.00	9:29	4:44	29	1:22	224	3:34	6.00	28:24	4:44	33	4:42	231	10:30	
Runde	2.00	9:33	4:46	30	1:29	217	3:38	8.00	37:57	4:44	33	6:11	173	14:08	
Leichtathletikhaf	2.00	9:10	4:34	21	1:15	191	3:20	10.00	47:07	4:42	27	7:26	207	17:28	