



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wiederhold, Roland

□□: Team Märchenviertel Weimar

□□: 806

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:08

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 422 (of 686)

□□□□□/□: 370 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 68(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:05	5:02	45	2:30	273	4:03	2.00	10:05	5:02	23	2:30	194	4:03
Runde	2.00	10:15	5:07	67	2:18	385	4:18	4.00	20:20	5:04	35	4:45	238	8:21
Runde	2.00	10:12	5:05	62	2:05	342	4:17	6.00	30:32	5:05	35	6:50	237	12:38
Runde	2.00	10:38	5:18	76	2:34	396	4:43	8.00	41:10	5:08	35	9:24	236	17:21
Leichtathletikhaf	2.00	10:58	5:29	85	3:03	445	5:08	10.00	52:08	5:12	68	12:27	370	22:29