



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kriening, Henry

□□: Riesa

□□: 1096

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:20

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 461 (of 686)

□□□□□/□: 403 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 77(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:37	5:48	85	4:02	458	5:35	2.00	11:37	5:48	41	4:02	262	5:35
Runde	2.00	10:26	5:13	74	2:29	412	4:29	4.00	22:03	5:30	41	6:28	260	10:04
Runde	2.00	10:34	5:16	76	2:27	405	4:39	6.00	32:37	5:26	41	8:55	259	14:43
Runde	2.00	10:34	5:16	73	2:30	385	4:39	8.00	43:11	5:23	41	11:25	258	19:22
Leichtathletikhaf	2.00	10:09	5:04	66	2:14	358	4:19	10.00	53:20	5:20	77	13:39	403	23:41