



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Röscher, Ulrich

□□: Erfurt

□□: 1450

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 51:21

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 394 (of 686)

□□□□□/□: 349 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 66(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:34	5:16	60	2:59	343	4:32	2.00	10:34	5:16	44	2:59	269	4:32	
Runde	2.00	10:18	5:09	69	2:21	392	4:21	4.00	20:52	5:13	44	5:17	267	8:53	
Runde	2.00	10:12	5:05	62	2:05	342	4:17	6.00	31:04	5:10	44	7:22	266	13:10	
Runde	2.00	10:12	5:05	61	2:08	329	4:17	8.00	41:16	5:09	44	9:30	265	17:27	
Leichtathletikhall	2.00	10:05	5:02	62	2:10	343	4:15	10.00	51:21	5:08	66	11:40	349	21:42	