



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Neske, Raimund

□□: Sportteam Steinbach

□□: 923

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:54

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 374 (of 686)

□□□□□/□: 336 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 61(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:07	5:33	74	3:32	410	5:05	2.00	11:07	5:33	45	3:32	273	5:05	
Runde	2.00	9:57	4:58	54	2:00	325	4:00	4.00	21:04	5:15	45	5:29	271	9:05	
Runde	2.00	10:08	5:03	58	2:01	328	4:13	6.00	31:12	5:12	45	7:30	270	13:18	
Runde	2.00	10:05	5:02	51	2:01	307	4:10	8.00	41:17	5:09	45	9:31	269	17:28	
Leichtathletikhall	2.00	9:37	4:48	42	1:42	268	3:47	10.00	50:54	5:05	61	11:13	336	21:15	