



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Halle, Axel

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 1284

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:51

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 373 (of 686)

□□□□□/□: 335 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 60(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:58	4:59	39	2:23	256	3:56	2.00	9:58	4:59	50	2:23	292	3:56
Runde	2.00	9:56	4:58	53	1:59	320	3:59	4.00	19:54	4:58	50	4:19	290	7:55
Runde	2.00	10:16	5:08	65	2:09	356	4:21	6.00	30:10	5:01	30	6:28	219	12:16
Runde	2.00	10:28	5:14	70	2:24	366	4:33	8.00	40:38	5:04	50	8:52	288	16:49
Leichtathletikhall	2.00	10:13	5:06	68	2:18	363	4:23	10.00	50:51	5:05	60	11:10	335	21:12