



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Weise, Matthias

□□: Goldbach

□□: 1199

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:19

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 423 (of 686)

□□□□□/□: 371 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 69(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:23	5:41	77	3:48	425	5:21	2.00	11:23	5:41	52	3:48	305	5:21	
Runde	2.00	10:18	5:09	69	2:21	392	4:21	4.00	21:41	5:25	52	6:06	303	9:42	
Runde	2.00	10:18	5:09	67	2:11	363	4:23	6.00	31:59	5:19	52	8:17	302	14:05	
Runde	2.00	10:19	5:09	66	2:15	345	4:24	8.00	42:18	5:17	52	10:32	301	18:29	
Leichtathletikhall	2.00	10:01	5:00	58	2:06	334	4:11	10.00	52:19	5:13	69	12:38	371	22:40	