



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Samtleben, Klaus

□□: Siemens-Laufgruppe

□□: 1401

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:06

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 295 (of 686)

□□□□□/□: 268 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 41(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:48	4:54	37	2:13	234	3:46	2.00	9:48	4:54	53	2:13	161	3:46
Runde	2.00	9:29	4:44	35	1:32	248	3:32	4.00	19:17	4:49	53	3:42	307	7:18
Runde	2.00	9:45	4:52	41	1:38	267	3:50	6.00	29:02	4:50	53	5:20	306	11:08
Runde	2.00	10:02	5:00	47	1:58	299	4:07	8.00	39:04	4:53	53	7:18	305	15:15
Leichtathletikhall	2.00	10:02	5:00	59	2:07	338	4:12	10.00	49:06	4:54	41	9:25	268	19:27