



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ziemann, Steffen

□□: Bad Langensalza

□□: 1384

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:35

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 512 (of 686)

□□□□□/□: 439 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 83(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:51	5:25	67	3:16	367	4:49	2.00	10:51	5:25	54	3:16	311	4:49
Runde	2.00	10:33	5:16	76	2:36	422	4:36	4.00	21:24	5:20	54	5:49	298	9:25
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	32:17	5:22	54	8:35	308	14:23
Runde	2.00	11:09	5:34	86	3:05	440	5:14	8.00	43:26	5:25	54	11:40	307	19:37
Leichtathletikhall	2.00	11:09	5:34	90	3:14	460	5:19	10.00	54:35	5:27	83	14:54	439	24:56