



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Eichhorn, Bernd

□□: Erfurt

□□: 1276

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 55:55

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 545 (of 686)

□□□□□/□: 461 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 87(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:03	5:31	72	3:28	399	5:01	2.00	11:03	5:31	56	3:28	171	5:01
Runde	2.00	11:03	5:31	88	3:06	478	5:06	4.00	22:06	5:31	56	6:31	316	10:07
Runde	2.00	11:24	5:42	91	3:17	482	5:29	6.00	33:30	5:34	56	9:48	291	15:36
Runde	2.00	11:27	5:43	90	3:23	467	5:32	8.00	44:57	5:37	47	13:11	282	21:08
Leichtathletikhaf	2.00	10:58	5:29	85	3:03	445	5:08	10.00	55:55	5:35	87	16:14	461	26:16