



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Recknagel, Bernd

□□: Erfurt

□□: 1480

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 55:49

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 541 (of 686)

□□□□□/□: 457 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 86(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	10:57	5:28	87	3:00	467	5:00	4.00	21:57	5:29	58	6:22	332	9:58
Runde	2.00	11:17	5:38	89	3:10	470	5:22	6.00	33:14	5:32	58	9:32	331	15:20
Runde	2.00	11:27	5:43	90	3:23	467	5:32	8.00	44:41	5:35	58	12:55	330	20:52
Leichtathletikhall	2.00	11:08	5:33	89	3:13	458	5:18	10.00	55:49	5:34	86	16:08	457	26:10