



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Reisener, Sigurd

□□: ANNA KRAM e.V.

□□: 841

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:08

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 610 (of 686)

□□□□□/□: 503 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 95(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------------------|------|-------|--------|----|------|-----|------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Runde | 2.00 | 12:34 | 6:16 | 96 | 4:59 | 522 | 6:32 | 2.00 | 12:34 | 6:16 | 59 | 4:59 | 341 | 6:32 |
| Runde | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 96 | 3:46 | 511 | 5:46 | 4.00 | 24:17 | 6:04 | 59 | 8:42 | 339 | 12:18 |
| Runde | 2.00 | 11:44 | 5:51 | 95 | 3:37 | 500 | 5:49 | 6.00 | 36:01 | 6:00 | 59 | 12:19 | 338 | 18:07 |
| Runde | 2.00 | 11:45 | 5:52 | 94 | 3:41 | 489 | 5:50 | 8.00 | 47:46 | 5:58 | 59 | 16:00 | 337 | 23:57 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:22 | 5:41 | 92 | 3:27 | 477 | 5:32 | 10.00 | 59:08 | 5:54 | 95 | 19:27 | 503 | 29:29 |