



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rosahl, Steffen

□□: HELIOS

□□: 1119

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 56:43

□□: 10.58 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 560 (of 686)

□□□□□/□: 473 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 89(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:50	5:55	91	4:15	487	5:48	2.00	11:50	5:55	60	4:15	174	5:48	
Runde	2.00	11:33	5:46	94	3:36	506	5:36	4.00	23:23	5:50	60	7:48	351	11:24	
Runde	2.00	11:18	5:39	90	3:11	473	5:23	6.00	34:41	5:46	60	10:59	350	16:47	
Runde	2.00	11:15	5:37	88	3:11	449	5:20	8.00	45:56	5:44	60	14:10	349	22:07	
Leichtathletikhall	2.00	10:47	5:23	81	2:52	429	4:57	10.00	56:43	5:40	89	17:02	473	27:04	