



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schalk, Udo

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 808

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:41

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 283 (of 686)

□□□□□/□: 255 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 37(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:08	5:03	48	2:33	278	4:06	2.00	10:08	5:03	48	2:33	207	4:06	
Runde	2.00	9:42	4:50	43	1:45	284	3:45	4.00	19:50	4:57	63	4:15	151	7:51	
Runde	2.00	9:49	4:54	43	1:42	282	3:54	6.00	29:39	4:56	63	5:57	356	11:45	
Runde	2.00	9:50	4:55	41	1:46	262	3:55	8.00	39:29	4:56	63	7:43	355	15:40	
Leichtathletikhaf	2.00	9:12	4:35	26	1:17	198	3:22	10.00	48:41	4:52	37	9:00	255	19:02	