



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Althaus, Harald

□□: Dingelstädt

□□: 936

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:23

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 686)

□□□□□/□: 180 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 21(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:55	4:27	21	1:20	130	2:53	2.00	8:55	4:27	64	1:20	32	2:53
Runde	2.00	9:16	4:38	21	1:19	205	3:19	4.00	18:11	4:32	64	2:36	366	6:12
Runde	2.00	9:22	4:41	24	1:15	208	3:27	6.00	27:33	4:35	64	3:51	360	9:39
Runde	2.00	9:39	4:49	34	1:35	235	3:44	8.00	37:12	4:39	64	5:26	364	13:23
Leichtathletikhall	2.00	9:11	4:35	22	1:16	193	3:21	10.00	46:23	4:38	21	6:42	180	16:44