



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Trost, Holger

□□: LTV Erfurt

□□: 1256

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:24

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 307 (of 686)

□□□□□/□: 277 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 43(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27	
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31	
Runde	2.00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8.00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14	
Leichtathletikhaf	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45	