



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Döring, Frank

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1122

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:27

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 616 (of 686)

□□□□□/□: 506 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 98(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:19	6:09	95	4:44	514	6:17	2.00	12:19	6:09	70	4:44	389	6:17
Runde	2.00	11:41	5:50	95	3:44	508	5:44	4.00	24:00	6:00	70	8:25	387	12:01
Runde	2.00	11:50	5:55	98	3:43	505	5:55	6.00	35:50	5:58	70	12:08	386	17:56
Runde	2.00	11:52	5:56	95	3:48	502	5:57	8.00	47:42	5:57	70	15:56	385	23:53
Leichtathletikhall	2.00	11:45	5:52	97	3:50	498	5:55	10.00	59:27	5:56	98	19:46	506	29:48