



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Recknagel, Michael

□□: Suhl

□□: 1631

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:59

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 219 (of 686)

□□□□□/□: 200 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 25(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:26	5:13	55	2:51	319	4:24	2.00	10:26	5:13	71	2:51	390	4:24	
Runde	2.00	9:36	4:47	38	1:39	265	3:39	4.00	20:02	5:00	71	4:27	388	8:03	
Runde	2.00	8:34	4:16	9	0:27	79	2:39	6.00	28:36	4:46	71	4:54	387	10:42	
Runde	2.00	9:10	4:34	16	1:06	147	3:15	8.00	37:46	4:43	71	6:00	386	13:57	
Leichtathletikhaf	2.00	9:13	4:36	27	1:18	203	3:23	10.00	46:59	4:41	25	7:18	200	17:20	