



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sammler, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 1437

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 57:25

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 579 (of 686)

□□□□□/□: 485 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 93(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:01	5:30	71	3:26	394	4:59	2.00	11:01	5:30	73	3:26	162	4:59
Runde	2.00	11:32	5:46	93	3:35	505	5:35	4.00	22:33	5:38	73	6:58	371	10:34
Runde	2.00	11:35	5:47	92	3:28	495	5:40	6.00	34:08	5:41	73	10:26	392	16:14
Runde	2.00	11:41	5:50	93	3:37	481	5:46	8.00	45:49	5:43	73	14:03	384	22:00
Leichtathletikhall	2.00	11:36	5:47	94	3:41	490	5:46	10.00	57:25	5:44	93	17:44	485	27:46