



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Junne, Ralf

□□: Erfurt

□□: 1798

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:19

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 267 (of 686)

□□□□□/□: 241 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 35(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:10	5:04	54	2:35	293	4:08	2.00	10:10	5:04	76	2:35	249	4:08
Runde	2.00	9:30	4:45	36	1:33	250	3:33	4.00	19:40	4:55	76	4:05	175	7:41
Runde	2.00	9:32	4:46	33	1:25	235	3:37	6.00	29:12	4:51	76	5:30	155	11:18
Runde	2.00	9:43	4:51	37	1:39	248	3:48	8.00	38:55	4:51	76	7:09	405	15:06
Leichtathletikhall	2.00	9:24	4:42	36	1:29	234	3:34	10.00	48:19	4:49	35	8:38	241	18:40