



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Niewiadomski, Peter

□□: Ibykus Volleyball

□□: 1333

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:08

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 490 (of 686)

□□□□□/□: 425 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 80(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:21	5:40	76	3:46	421	5:19	2.00	11:21	5:40	80	3:46	373	5:19
Runde	2.00	10:44	5:21	82	2:47	450	4:47	4.00	22:05	5:31	80	6:30	292	10:06
Runde	2.00	10:48	5:24	80	2:41	423	4:53	6.00	32:53	5:28	80	9:11	419	14:59
Runde	2.00	10:51	5:25	81	2:47	422	4:56	8.00	43:44	5:28	80	11:58	418	19:55
Leichtathletikhaf	2.00	10:24	5:12	76	2:29	392	4:34	10.00	54:08	5:24	80	14:27	425	24:29