



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Clauß, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1194

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 49:28

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 315 (of 686)

□□□□□/□: 284 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 46(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:27	5:43	80	3:52	433	5:25	2.00	11:27	5:43	85	3:52	243	5:25
Runde	2.00	9:55	4:57	51	1:58	316	3:58	4.00	21:22	5:20	85	5:47	334	9:23
Runde	2.00	9:31	4:45	31	1:24	232	3:36	6.00	30:53	5:08	85	7:11	447	12:59
Runde	2.00	9:32	4:46	28	1:28	211	3:37	8.00	40:25	5:03	85	8:39	446	16:36
Leichtathletikhall	2.00	9:03	4:31	17	1:08	175	3:13	10.00	49:28	4:56	46	9:47	284	19:49