



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Lösel, Joachim

00: Erfurt

00: 1429

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 50:04

00: 11.98 km/h

0000: 5:01 min/km

00000/000: 330 (of 686)

00000/0: 299 (of 543)

000000: 29:39

00000: 102(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

| 000                | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000   | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:24    | 5:12         | 100     | 3:13    | 315     | 4:22    | 2.00  | 10:24     | 5:12      | 71            | 2:25    | 188     | 4:22    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:59     | 4:59         | 110     | 2:39    | 333     | 4:02    | 4.00  | 20:23     | 5:05      | 71            | 3:07    | 187     | 8:24    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:01    | 5:00         | 108     | 2:26    | 311     | 4:06    | 6.00  | 30:24     | 5:03      | 70            | 8:18    | 186     | 12:30   |         |
| Runde              | 2.00     | 10:02    | 5:00         | 103     | 2:17    | 299     | 4:07    | 8.00  | 40:26     | 5:03      | 69            | 10:35   | 185     | 16:37   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:38     | 4:48         | 97      | 2:10    | 272     | 3:48    | 10.00 | 50:04     | 5:00      | 102           | 12:37   | 299     | 20:25   |         |