



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rose, Frank

□□: Behringen

□□: 828

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:20

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 347 (of 686)

□□□□□/□: 313 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 11:16    | 5:38         | 75      | 3:41    | 416     | 5:14    | 2.00      | 11:16     | 5:38          | 29      | 3:41    | 221     | 5:14    |
| Runde              | 2.00     | 9:50     | 4:55         | 48      | 1:53    | 303     | 3:53    | 4.00      | 21:06     | 5:16          | 29      | 5:31    | 219     | 9:07    |
| Runde              | 2.00     | 9:49     | 4:54         | 43      | 1:42    | 282     | 3:54    | 6.00      | 30:55     | 5:09          | 29      | 7:13    | 218     | 13:01   |
| Runde              | 2.00     | 9:48     | 4:54         | 39      | 1:44    | 257     | 3:53    | 8.00      | 40:43     | 5:05          | 29      | 8:57    | 217     | 16:54   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 42      | 1:42    | 268     | 3:47    | 10.00     | 50:20     | 5:01          | 51      | 10:39   | 313     | 20:41   |