



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schaller, Lutz

□□: SLG Bad Langensalza

□□: 1413

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 54:00

□□: 11.11 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 484 (of 686)

□□□□□/□: 420 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 78(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde             | 2.00     | 11:24    | 5:42         | 78      | 3:49    | 428     | 5:22    | 2.00  | 11:24     | 5:42          | 49      | 3:49    | 271     | 5:22    |
| Runde             | 2.00     | 10:29    | 5:14         | 75      | 2:32    | 413     | 4:32    | 4.00  | 21:53     | 5:28          | 49      | 6:18    | 289     | 9:54    |
| Runde             | 2.00     | 10:30    | 5:15         | 73      | 2:23    | 393     | 4:35    | 6.00  | 32:23     | 5:23          | 49      | 8:41    | 288     | 14:29   |
| Runde             | 2.00     | 10:34    | 5:16         | 73      | 2:30    | 385     | 4:39    | 8.00  | 42:57     | 5:22          | 49      | 11:11   | 287     | 19:08   |
| Leichtathletikhaf | 2.00     | 11:03    | 5:31         | 87      | 3:08    | 453     | 5:13    | 10.00 | 54:00     | 5:24          | 78      | 14:19   | 420     | 24:21   |