



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Recknagel, Bernd

Recknagel, Bernd

Ort: Erfurt

Weg: 1480

Strecke: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Wettbewerb:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Zeit: 55:49

Tempo: 10.75 km/h

Tempo: 5:35 min/km

Platz: 541 (of 686)

Platz: 457 (of 543)

Platz: 29:39

Platz: 86 (of 107)

Platz: 39:41

Platz

Platz

Platz

| Platz               | km   | Zeit  | Tempo | Platz | km   | Zeit | Tempo | Platz | km    | Zeit | Tempo | Platz | km  | Zeit  | Tempo |
|---------------------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|-------|-------|
| Runde               | 2.00 | 11:00 | 5:30  | 69    | 3:25 | 388  | 4:58  | 2.00  | 11:00 | 5:30 | 58    | 3:25  | 163 | 4:58  |       |
| Runde               | 2.00 | 10:57 | 5:28  | 87    | 3:00 | 467  | 5:00  | 4.00  | 21:57 | 5:29 | 58    | 6:22  | 332 | 9:58  |       |
| Runde               | 2.00 | 11:17 | 5:38  | 89    | 3:10 | 470  | 5:22  | 6.00  | 33:14 | 5:32 | 58    | 9:32  | 331 | 15:20 |       |
| Runde               | 2.00 | 11:27 | 5:43  | 90    | 3:23 | 467  | 5:32  | 8.00  | 44:41 | 5:35 | 58    | 12:55 | 330 | 20:52 |       |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:08 | 5:33  | 89    | 3:13 | 458  | 5:18  | 10.00 | 55:49 | 5:34 | 86    | 16:08 | 457 | 26:10 |       |