



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dörge, Volker

□□: Günthersleben-Wechmar

□□: 833

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 55:11

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 525 (of 686)

□□□□□/□: 447 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 84(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:59	4:59	40	2:24	258	3:57	2.00	9:59	4:59	65	2:24	370	3:57	
Runde	2.00	10:20	5:10	71	2:23	397	4:23	4.00	20:19	5:04	65	4:44	304	8:20	
Runde	2.00	11:04	5:31	87	2:57	450	5:09	6.00	31:23	5:13	65	7:41	312	13:29	
Runde	2.00	11:54	5:57	96	3:50	503	5:59	8.00	43:17	5:24	65	11:31	254	19:28	
Leichtathletikhall	2.00	11:54	5:57	99	3:59	508	6:04	10.00	55:11	5:31	84	15:30	447	25:32	