



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hoose, Karl-Georg

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1121

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:24

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 351 (of 686)

□□□□□/□: 316 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 53(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:28	5:14	56	2:53	325	4:26	2.00	10:28	5:14	46	2:53	280	4:26
Runde	2.00	9:50	4:55	48	1:53	303	3:53	4.00	20:18	5:04	86	4:43	229	8:19
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:17	5:02	86	6:35	299	12:23
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	40:25	5:03	85	8:39	446	16:36
Leichtathletikhall	2.00	9:59	4:59	56	2:04	328	4:09	10.00	50:24	5:02	53	10:43	316	20:45