



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bock, Thomas

□□: Plaue

□□: 1164

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 1:00:32

□□: 9.91 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 634 (of 686)

□□□□□/□: 516 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 100(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:40	6:19	98	5:05	525	6:38	2.00	12:40	6:19	66	5:05	376	6:38	
Runde	2.00	11:28	5:44	91	3:31	498	5:31	4.00	24:08	6:01	89	8:33	384	12:09	
Runde	2.00	11:45	5:52	97	3:38	503	5:50	6.00	35:53	5:58	89	12:11	459	17:59	
Runde	2.00	12:10	6:04	100	4:06	512	6:15	8.00	48:03	6:00	89	16:17	458	24:14	
Leichtathletikhall	2.00	12:29	6:14	102	4:34	520	6:39	10.00	1:00:32	6:03	100	20:51	516	30:53	