



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Metz, Klaus-Peter

□□: Weißensee

□□: 1066

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:44

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 364 (of 686)

□□□□□/□: 325 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 58(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 66 | 3:14 | 364 | 4:47 | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 95 | 3:14 | 499 | 4:47 |
| Runde | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 54 | 2:00 | 325 | 4:00 | 4.00 | 20:46 | 5:11 | 95 | 5:11 | 497 | 8:47 |
| Runde | 2.00 | 9:51 | 4:55 | 45 | 1:44 | 294 | 3:56 | 6.00 | 30:37 | 5:06 | 95 | 6:55 | 496 | 12:43 |
| Runde | 2.00 | 10:05 | 5:02 | 51 | 2:01 | 307 | 4:10 | 8.00 | 40:42 | 5:05 | 95 | 8:56 | 206 | 16:53 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 59 | 2:07 | 338 | 4:12 | 10.00 | 50:44 | 5:04 | 58 | 11:03 | 325 | 21:05 |