



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