



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Filusch, Uwe

□□: Hamburger Amtsgerichte

□□: 1076

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:48

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 370 (of 686)

□□□□□/□: 331 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 59(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:09 | 5:04 | 52 | 2:34 | 286 | 4:07 | 2.00 | 10:09 | 5:04 | 30 | 2:34 | 222 | 4:07 | |
| Runde | 2.00 | 9:58 | 4:59 | 58 | 2:01 | 330 | 4:01 | 4.00 | 20:07 | 5:01 | 106 | 4:32 | 532 | 8:08 | |
| Runde | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 61 | 2:04 | 337 | 4:16 | 6.00 | 30:18 | 5:02 | 106 | 6:36 | 530 | 12:24 | |
| Runde | 2.00 | 10:26 | 5:13 | 68 | 2:22 | 354 | 4:31 | 8.00 | 40:44 | 5:05 | 106 | 8:58 | 239 | 16:55 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 61 | 2:09 | 341 | 4:14 | 10.00 | 50:48 | 5:04 | 59 | 11:07 | 331 | 21:09 | |