



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Almeroth, Lutz**

□□: LTV Erfurt

□□: 918

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 41:51

□□: 14.34 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 686)

□□□□□/□: 60 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 6(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 8:00     | 4:00         | 6       | 0:25    | 57      | 1:58    | 2.00  | 8:00      | 4:00      | 10            | 0:25    | 73      | 1:58    |         |
| Runde              | 2.00     | 8:17     | 4:08         | 5       | 0:20    | 61      | 2:20    | 4.00  | 16:17     | 4:04      | 10            | 0:42    | 72      | 4:18    |         |
| Runde              | 2.00     | 8:27     | 4:13         | 6       | 0:20    | 65      | 2:32    | 6.00  | 24:44     | 4:07      | 10            | 1:02    | 71      | 6:50    |         |
| Runde              | 2.00     | 8:39     | 4:19         | 8       | 0:35    | 76      | 2:44    | 8.00  | 33:23     | 4:10      | 10            | 1:37    | 70      | 9:34    |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:28     | 4:14         | 7       | 0:33    | 81      | 2:38    | 10.00 | 41:51     | 4:11      | 6             | 2:10    | 60      | 12:12   |         |