



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fritzwanker, Klaus

□□: Weimar

□□: 1183

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:59

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 686)

□□□□□/□: 200 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 25(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     | 8:42     | 4:20         | 15      | 1:07    | 100     | 2:40    | 2.00  | 8:42      | 4:20      | 19            | 1:07    | 116     | 2:40    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:21     | 4:40         | 27      | 1:24    | 221     | 3:24    | 4.00  | 18:03     | 4:30      | 19            | 2:28    | 111     | 6:04    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:42     | 4:50         | 39      | 1:35    | 260     | 3:47    | 6.00  | 27:45     | 4:37      | 19            | 4:03    | 154     | 9:51    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:39     | 4:49         | 34      | 1:35    | 235     | 3:44    | 8.00  | 37:24     | 4:40      | 19            | 5:38    | 153     | 13:35   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:35     | 4:47         | 41      | 1:40    | 264     | 3:45    | 10.00 | 46:59     | 4:41      | 25            | 7:18    | 200     | 17:20   |         |