



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lösel, Joachim

□□: Erfurt

□□: 1429

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:04

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 330 (of 686)

□□□□□/□: 299 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 102(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:24 | 5:12 | 100 | 3:13 | 315 | 4:22 | 2.00 | 10:24 | 5:12 | 71 | 2:25 | 188 | 4:22 |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 110 | 2:39 | 333 | 4:02 | 4.00 | 20:23 | 5:05 | 71 | 3:07 | 187 | 8:24 |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 108 | 2:26 | 311 | 4:06 | 6.00 | 30:24 | 5:03 | 70 | 8:18 | 186 | 12:30 |
| Runde | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 103 | 2:17 | 299 | 4:07 | 8.00 | 40:26 | 5:03 | 69 | 10:35 | 185 | 16:37 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 97 | 2:10 | 272 | 3:48 | 10.00 | 50:04 | 5:00 | 102 | 12:37 | 299 | 20:25 |