



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lange, Jürgen

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 677

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 47:24

□□: 12.66 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 235 (of 686)

□□□□□/□: 216 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 30(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:30 | 4:45 | 26 | 1:55 | 188 | 3:28 | 2.00 | 9:30 | 4:45 | 22 | 1:55 | 112 | 3:28 |
| Runde | 2.00 | 9:27 | 4:43 | 32 | 1:30 | 239 | 3:30 | 4.00 | 18:57 | 4:44 | 22 | 3:22 | 188 | 6:58 |
| Runde | 2.00 | 9:30 | 4:45 | 30 | 1:23 | 228 | 3:35 | 6.00 | 28:27 | 4:44 | 22 | 4:45 | 187 | 10:33 |
| Runde | 2.00 | 9:36 | 4:47 | 32 | 1:32 | 226 | 3:41 | 8.00 | 38:03 | 4:45 | 22 | 6:17 | 186 | 14:14 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 33 | 1:26 | 226 | 3:31 | 10.00 | 47:24 | 4:44 | 30 | 7:43 | 216 | 17:45 |