



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Golschewski, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1054

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 48:41

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 281 (of 686)

□□□□□/□: 255 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 37(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:18     | 4:39         | 22      | 1:43    | 165     | 3:16    | 2.00  | 9:18      | 4:39          | 24      | 1:43    | 99      | 3:16    |
| Runde              | 2.00     | 9:28     | 4:44         | 34      | 1:31    | 244     | 3:31    | 4.00  | 18:46     | 4:41          | 24      | 3:11    | 199     | 6:47    |
| Runde              | 2.00     | 9:51     | 4:55         | 45      | 1:44    | 294     | 3:56    | 6.00  | 28:37     | 4:46          | 24      | 4:55    | 198     | 10:43   |
| Runde              | 2.00     | 10:05    | 5:02         | 51      | 2:01    | 307     | 4:10    | 8.00  | 38:42     | 4:50          | 24      | 6:56    | 197     | 14:53   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:59     | 4:59         | 56      | 2:04    | 328     | 4:09    | 10.00 | 48:41     | 4:52          | 37      | 9:00    | 255     | 19:02   |