



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	