



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Allert, Joachim**

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1123

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 51:01

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 381 (of 686)

□□□□□/□: 340 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 62(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:44	4:51	34	2:09	218	3:42	2.00	9:44	4:51	32	2:09	121	3:42	
Runde	2.00	9:58	4:59	58	2:01	330	4:01	4.00	19:42	4:55	32	4:07	166	7:43	
Runde	2.00	10:22	5:11	70	2:15	374	4:27	6.00	30:04	5:00	32	6:22	225	12:10	
Runde	2.00	10:37	5:18	75	2:33	393	4:42	8.00	40:41	5:05	32	8:55	224	16:52	
Leichtathletikhall	2.00	10:20	5:10	73	2:25	381	4:30	10.00	51:01	5:06	62	11:20	340	21:22	