



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Mieth, Michael**

□□: ANNA KRAM e.V.

□□: 840

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:39

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 441 (of 686)

□□□□□/□: 386 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 72(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     | 11:34    | 5:46         | 82      | 3:59    | 452     | 5:32    | 2.00  | 11:34     | 5:46          | 36      | 3:59    | 190     | 5:32    |
| Runde             | 2.00     | 10:54    | 5:27         | 85      | 2:57    | 465     | 4:57    | 4.00  | 22:28     | 5:36          | 36      | 6:53    | 239     | 10:29   |
| Runde             | 2.00     | 10:42    | 5:20         | 79      | 2:35    | 415     | 4:47    | 6.00  | 33:10     | 5:31          | 36      | 9:28    | 238     | 15:16   |
| Runde             | 2.00     | 9:59     | 4:59         | 43      | 1:55    | 290     | 4:04    | 8.00  | 43:09     | 5:23          | 36      | 11:23   | 237     | 19:20   |
| Leichtathletikhaf | 2.00     | 9:30     | 4:45         | 39      | 1:35    | 248     | 3:40    | 10.00 | 52:39     | 5:15          | 72      | 12:58   | 386     | 23:00   |