



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Koch, Thomas

□□: Team Eichsfeld

□□: 946

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:35

□□: 11.86 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 356 (of 686)

□□□□□/□: 321 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 55(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:35	5:47	83	4:00	454	5:33	2.00	11:35	5:47	40	4:00	260	5:33	
Runde	2.00	9:57	4:58	54	2:00	325	4:00	4.00	21:32	5:23	40	5:57	258	9:33	
Runde	2.00	9:48	4:54	42	1:41	278	3:53	6.00	31:20	5:13	40	7:38	257	13:26	
Runde	2.00	9:45	4:52	38	1:41	253	3:50	8.00	41:05	5:08	40	9:19	256	17:16	
Leichtathletikhall	2.00	9:30	4:45	39	1:35	248	3:40	10.00	50:35	5:03	55	10:54	321	20:56	