



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schermesser, Jürgen

□□: speedy hares

□□: 1229

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 51:18

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 390 (of 686)

□□□□□/□: 345 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 65(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:37 | 5:18 | 62 | 3:02 | 352 | 4:35 | 2.00 | 10:37 | 5:18 | 42 | 3:02 | 263 | 4:35 |
| Runde | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 62 | 2:07 | 344 | 4:07 | 4.00 | 20:41 | 5:10 | 42 | 5:06 | 261 | 8:42 |
| Runde | 2.00 | 10:10 | 5:04 | 60 | 2:03 | 334 | 4:15 | 6.00 | 30:51 | 5:08 | 42 | 7:09 | 240 | 12:57 |
| Runde | 2.00 | 10:12 | 5:05 | 61 | 2:08 | 329 | 4:17 | 8.00 | 41:03 | 5:07 | 42 | 9:17 | 259 | 17:14 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 71 | 2:20 | 367 | 4:25 | 10.00 | 51:18 | 5:07 | 65 | 11:37 | 345 | 21:39 |