



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Thomas, Jochen

□□: Bad Langensalza

□□: 1225

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 53:06

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 453 (of 686)

□□□□□/□: 396 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 76(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:28	5:14	56	2:53	325	4:26	2.00	10:28	5:14	46	2:53	280	4:26
Runde	2.00	10:34	5:16	77	2:37	426	4:37	4.00	21:02	5:15	46	5:27	278	9:03
Runde	2.00	10:36	5:17	77	2:29	409	4:41	6.00	31:38	5:16	46	7:56	277	13:44
Runde	2.00	10:45	5:22	78	2:41	411	4:50	8.00	42:23	5:17	46	10:37	276	18:34
Leichtathletikhall	2.00	10:43	5:21	79	2:48	422	4:53	10.00	53:06	5:18	76	13:25	396	23:27