



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Elster, Klaus

□□: ohne

□□: 1790

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:39

□□: 11.85 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 359 (of 686)

□□□□□/□: 323 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 56(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:08	5:03	48	2:33	278	4:06	2.00	10:08	5:03	48	2:33	207	4:06
Runde	2.00	10:06	5:02	64	2:09	351	4:09	4.00	20:14	5:03	48	4:39	287	8:15
Runde	2.00	10:08	5:03	58	2:01	328	4:13	6.00	30:22	5:03	48	6:40	247	12:28
Runde	2.00	10:10	5:04	59	2:06	323	4:15	8.00	40:32	5:03	48	8:46	285	16:43
Leichtathletikhall	2.00	10:07	5:03	64	2:12	352	4:17	10.00	50:39	5:03	56	10:58	323	21:00