



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pöse, Jörg

□□: Fit & Geschickt

□□: 1034

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 46:46

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 208 (of 686)

□□□□□/□: 190 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 23(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 22 | 1:43 | 165 | 3:16 | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 24 | 1:43 | 99 | 3:16 | |
| Runde | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 23 | 1:21 | 210 | 3:21 | 4.00 | 18:36 | 4:39 | 21 | 3:01 | 120 | 6:37 | |
| Runde | 2.00 | 9:24 | 4:42 | 25 | 1:17 | 213 | 3:29 | 6.00 | 28:00 | 4:40 | 51 | 4:18 | 300 | 10:06 | |
| Runde | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 26 | 1:24 | 201 | 3:33 | 8.00 | 37:28 | 4:41 | 51 | 5:42 | 299 | 13:39 | |
| Leichtathletikhaf | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 30 | 1:23 | 216 | 3:28 | 10.00 | 46:46 | 4:40 | 23 | 7:05 | 190 | 17:07 | |