



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	
Leichtathletikhall	2.00	9:18	4:39	30	1:23	216	3:28	10.00	46:46	4:40	23	7:05	190	17:07	