



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Drüge, Uwe

□□: Erfurt

□□: 1465

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 50:41

□□: 11.84 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 360 (of 686)

□□□□□/□: 324 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 57(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	10:04	5:01	62	2:07	344	4:07	4.00	20:12	5:02	30	4:37	220	8:13
Runde	2.00	10:16	5:08	65	2:09	356	4:21	6.00	30:28	5:04	55	6:46	305	12:34
Runde	2.00	10:26	5:13	68	2:22	354	4:31	8.00	40:54	5:06	55	9:08	246	17:05
Leichtathletikhall	2.00	9:47	4:53	47	1:52	290	3:57	10.00	50:41	5:04	57	11:00	324	21:02