



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Koch, Rainer

□□: Plaue

□□: 1421

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:29

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 618 (of 686)

□□□□□/□: 507 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 99(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:40	6:19	98	5:05	525	6:38	2.00	12:40	6:19	66	5:05	376	6:38	
Runde	2.00	11:16	5:38	90	3:19	490	5:19	4.00	23:56	5:59	66	8:21	374	11:57	
Runde	2.00	11:44	5:51	95	3:37	500	5:49	6.00	35:40	5:56	66	11:58	373	17:46	
Runde	2.00	12:01	6:00	99	3:57	510	6:06	8.00	47:41	5:57	66	15:55	372	23:52	
Leichtathletikhaf	2.00	11:48	5:54	98	3:53	502	5:58	10.00	59:29	5:56	99	19:48	507	29:50	