



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Döring, Frank

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1122

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 59:27

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 616 (of 686)

□□□□□/□: 506 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 98(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 12:19    | 6:09         | 95      | 4:44    | 514     | 6:17    | 2.00  | 12:19     | 6:09          | 70      | 4:44    | 389     | 6:17    |
| Runde              | 2.00     | 11:41    | 5:50         | 95      | 3:44    | 508     | 5:44    | 4.00  | 24:00     | 6:00          | 70      | 8:25    | 387     | 12:01   |
| Runde              | 2.00     | 11:50    | 5:55         | 98      | 3:43    | 505     | 5:55    | 6.00  | 35:50     | 5:58          | 70      | 12:08   | 386     | 17:56   |
| Runde              | 2.00     | 11:52    | 5:56         | 95      | 3:48    | 502     | 5:57    | 8.00  | 47:42     | 5:57          | 70      | 15:56   | 385     | 23:53   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 11:45    | 5:52         | 97      | 3:50    | 498     | 5:55    | 10.00 | 59:27     | 5:56          | 98      | 19:46   | 506     | 29:48   |