



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mierisch, Volkmar

□□: Erfurt

□□: 1168

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 57:01

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 569 (of 686)

□□□□□/□: 477 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 91(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:52 | 5:56 | 92 | 4:17 | 490 | 5:50 | 2.00 | 11:52 | 5:56 | 75 | 4:17 | 407 | 5:50 | |
| Runde | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 89 | 3:09 | 482 | 5:09 | 4.00 | 22:58 | 5:44 | 75 | 7:23 | 405 | 10:59 | |
| Runde | 2.00 | 11:10 | 5:34 | 88 | 3:03 | 463 | 5:15 | 6.00 | 34:08 | 5:41 | 73 | 10:26 | 392 | 16:14 | |
| Runde | 2.00 | 11:23 | 5:41 | 89 | 3:19 | 462 | 5:28 | 8.00 | 45:31 | 5:41 | 75 | 13:45 | 403 | 21:42 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:30 | 5:45 | 93 | 3:35 | 485 | 5:40 | 10.00 | 57:01 | 5:42 | 91 | 17:20 | 477 | 27:22 | |