



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Triebsees, Lars

□□: Erfurt

□□: 1156

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:34

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 400 (of 686)

□□□□□/□: 352 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 115(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Strecke km	Zeit min	Zeit min/km	Tempo -	Tempo -	Tempo min	Tempo min	Strecke km	Zeit min	Zeit min/km	Tempo -	Tempo -	Tempo min	Tempo min
Runde	2.00	10:54	5:27	118	3:43	375	4:52	2.00	10:54	5:27	100	2:55	255	4:52
Runde	2.00	10:10	5:04	125	2:50	368	4:13	4.00	21:04	5:15	97	3:48	271	9:05
Runde	2.00	10:11	5:05	112	2:36	337	4:16	6.00	31:15	5:12	141	9:09	426	13:21
Runde	2.00	10:14	5:06	113	2:29	337	4:19	8.00	41:29	5:11	140	11:38	425	17:40
Leichtathletikhallenstadion	2.00	10:05	5:02	116	2:37	343	4:15	10.00	51:34	5:09	115	14:07	352	21:55