



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Döring, Dirk

□□: Erfurt

□□: 1247

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:27

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 314 (of 686)

□□□□□/□: 283 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 97(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:41	5:20	112	3:30	354	4:39	2.00	10:41	5:20	146	2:42	206	4:39
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	20:05	5:01	145	2:49	434	8:06
Runde	2.00	9:38	4:48	88	2:03	251	3:43	6.00	29:43	4:57	144	7:37	433	11:49
Runde	2.00	9:56	4:58	98	2:11	277	4:01	8.00	39:39	4:57	143	9:48	432	15:50
Leichtathletikhall	2.00	9:48	4:54	105	2:20	294	3:58	10.00	49:27	4:56	97	12:00	283	19:48