



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knoll, Markus

□□: KS Sportsworld

□□: 1433

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:56

□□: 13.98 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 686)

□□□□□/□: 87 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 23(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:22	4:11	23	1:11	81	2:20	2.00	8:22	4:11	162	0:23	488	2:20
Runde	2.00	8:36	4:17	31	1:16	101	2:39	4.00	16:58	4:14	161		69	4:59
Runde	2.00	8:43	4:21	32	1:08	103	2:48	6.00	25:41	4:16	160	3:35	485	7:47
Runde	2.00	8:52	4:26	34	1:07	101	2:57	8.00	34:33	4:19	26	4:42	90	10:44
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	19	0:55	73	2:33	10.00	42:56	4:17	23	5:29	87	13:17