



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Daum, Joachim

00: Leinefelde

00: 673

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 45:29

00: 13.19 km/h

0000: 4:33 min/km

00000/000: 171 (of 686)

00000/0: 156 (of 543)

000000: 29:39

00000: 54(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.00	9:22	4:41	57	2:11	176	3:20	2.00	9:22	4:41	170	1:23	518	3:20
Runde	2.00	8:58	4:29	53	1:38	164	3:01	4.00	18:20	4:34	169	1:04	130	6:21
Runde	2.00	9:12	4:35	60	1:37	175	3:17	6.00	27:32	4:35	168	5:26	515	9:38
Runde	2.00	9:14	4:36	57	1:29	161	3:19	8.00	36:46	4:35	167	6:55	514	12:57
Leichtathletikhal	2.00	8:43	4:21	41	1:15	119	2:53	10.00	45:29	4:32	54	8:02	156	15:50