



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

HOWARD, @

00: Friedrichroda

00: 1376

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 47:32

00: 12.62 km/h

0000: 4:45 min/km

00000/000: 240 (of 686)

00000/0: 219 (of 543)

000000: 29:39

00000: 75(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:59	4:59	85	2:48	258	3:57	2.00	9:59	4:59	173	2:00	370	3:57
Runde	2.00	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:12	4:47	172	1:56	524	7:13
Runde	2.00	9:30	4:45	80	1:55	228	3:35	6.00	28:42	4:46	171	6:36	358	10:48
Runde	2.00	9:43	4:51	86	1:58	248	3:48	8.00	38:25	4:48	52	8:34	155	14:36
Leichtathletikh	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:32	4:45	75	10:05	219	17:53