



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

oehlsen, michael

□□: sv einheit erfurt

□□: 1041

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:48

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 539 (of 686)

□□□□□/□: 456 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 150(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Zeit	km	min/km	W	W	km	km	Zeit	km	min/km	W	W	km	km
		km	min/km	-	-	km	km		km	min/km	-	-	km	km
Runde	2.00	10:21	5:10	97	3:10	308	4:19	2.00	10:21	5:10	174	2:22	205	4:19
Runde	2.00	10:49	5:24	153	3:29	459	4:52	4.00	21:10	5:17	98	3:54	277	9:11
Runde	2.00	11:19	5:39	158	3:44	475	5:24	6.00	32:29	5:24	172	10:23	525	14:35
Runde	2.00	11:42	5:50	157	3:57	482	5:47	8.00	44:11	5:31	171	14:20	524	20:22
Leichtathletikhalle	2.00	11:37	5:48	162	4:09	491	5:47	10.00	55:48	5:34	150	18:21	456	26:09