



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schottmann, Mike

□□: Gotha

□□: 1074

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:07

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 256 (of 686)

□□□□□/□: 232 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 80(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:34	5:16	109	3:23	343	4:32	2.00	10:34	5:16	104	2:35	269	4:32
Runde	2.00	9:14	4:36	73	1:54	199	3:17	4.00	19:48	4:57	170	2:32	518	7:49
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	29:08	4:51	64	7:02	176	11:14
Runde	2.00	9:28	4:44	72	1:43	201	3:33	8.00	38:36	4:49	172	8:45	528	14:47
Leichtathletikhall	2.00	9:31	4:45	87	2:03	252	3:41	10.00	48:07	4:48	80	10:40	232	18:28