



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Herzer, Heiko

Herzer, Heiko

Ort: Arnstadt

Ort: 1093

Ort: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Ort:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Ort: 52:56

Ort: 11.34 km/h

Ort: 5:17 min/km

Ort: 447 (of 686)

Ort: 392 (of 543)

Ort: 29:39

Ort: 127 (of 178)

Ort: 37:27

Ort

Ort

Ort

Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Ort	km	Ort	min/km	-	-	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort	Ort
Runde	2.00	10:23	5:11	99	3:12	313	4:21	2.00	10:23	5:11	178	2:24	266	4:21
Runde	2.00	10:17	5:08	131	2:57	389	4:20	4.00	20:40	5:10	177	3:24	461	8:41
Runde	2.00	10:28	5:14	128	2:53	385	4:33	6.00	31:08	5:11	176	9:02	535	13:14
Runde	2.00	10:50	5:25	140	3:05	420	4:55	8.00	41:58	5:14	175	12:07	534	18:09
Leichtathletikhall	2.00	10:58	5:29	149	3:30	445	5:08	10.00	52:56	5:17	127	15:29	392	23:17