



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Becker, Frank

Becker, Frank

USV Erfurt

1238

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren

Senioren M40 (40-49 Jahre)

39:41

15.12 km/h

3:58 min/km

39 (of 686)

34 (of 543)

29:39

7(of 178)

37:27

Becker, Frank

Becker, Frank

Becker, Frank

Strecke	km	Zeit	km	km	km	km	km	Strecke	km	Zeit	km	km	km	km	
	km	min/km	-	-	km	km	km		km	min/km	-	-	km	km	
Runde	2.00	7:49	3:54	7	0:38	39	1:47		2.00	7:49	3:54	11		40	1:47
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:35	35	1:58		4.00	15:44	3:55	11		39	3:45
Runde	2.00	8:03	4:01	7	0:28	34	2:08		6.00	23:47	3:57	10	1:41	38	5:53
Runde	2.00	8:06	4:02	7	0:21	36	2:11		8.00	31:53	3:59	9	2:02	37	8:04
Leichtathletikh	2.00	7:48	3:53	7	0:20	35	1:58		10.00	39:41	3:58	7	2:14	34	10:02