



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jaraus, Hagen

□□: ASV Erfurt

□□: 1157

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:23

□□: 14.16 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 686)

□□□□□/□: 71 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 18(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:57	3:58	11	0:46	50	1:55	2.00	7:57	3:58	15		62	1:55
Runde	2.00	8:19	4:09	16	0:59	64	2:22	4.00	16:16	4:03	14		59	4:17
Runde	2.00	8:37	4:18	27	1:02	90	2:42	6.00	24:53	4:08	14	2:47	60	6:59
Runde	2.00	8:47	4:23	30	1:02	91	2:52	8.00	33:40	4:12	13	3:49	59	9:51
Leichtathletikhal	2.00	8:43	4:21	41	1:15	119	2:53	10.00	42:23	4:14	18	4:56	71	12:44