



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Winter, Jens

□□: TSV Gera-Zwötzen e.V.

□□: 1647

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:18

□□: 14.18 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 686)

□□□□□/□: 70 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 17(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:07	4:03	18	0:56	66	2:05	2.00	8:07	4:03	19	0:08	75	2:05
Runde	2.00	8:27	4:13	20	1:07	80	2:30	4.00	16:34	4:08	19		74	4:35
Runde	2.00	8:35	4:17	22	1:00	81	2:40	6.00	25:09	4:11	18	3:03	73	7:15
Runde	2.00	8:35	4:17	16	0:50	69	2:40	8.00	33:44	4:13	17	3:53	72	9:55
Leichtathletikhall	2.00	8:34	4:16	28	1:06	98	2:44	10.00	42:18	4:13	17	4:51	70	12:39