



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Meier, Dietmar

Meier, Dietmar

Ort: Erfurt

Wett: 1338

Weg: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Wettbewerb:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Zeit: 43:36

Tempo: 13.76 km/h

Tempo: 4:22 min/km

Platz: 114 (of 686)

Platz: 105 (of 543)

Platz: 29:39

Platz: 32 (of 178)

Platz: 37:27

Platz

Platz

Platz

Platz	km	Tempo	Tempo	Platz	Tempo	Tempo	Platz	km	Tempo	Tempo	Platz	Tempo	Tempo	Platz
	km	Tempo	min/km	-	-	Platz	Platz	km	Tempo	min/km	-	-	Platz	Platz
Runde	2.00	8:36	4:17	25	1:25	90	2:34	2.00	8:36	4:17	32	0:37	98	2:34
Runde	2.00	8:27	4:13	20	1:07	80	2:30	4.00	17:03	4:15	32		97	5:04
Runde	2.00	8:52	4:26	40	1:17	120	2:57	6.00	25:55	4:19	31	3:49	96	8:01
Runde	2.00	8:58	4:29	40	1:13	115	3:03	8.00	34:53	4:21	30	5:02	84	11:04
Leichtathletikhalle	2.00	8:43	4:21	41	1:15	119	2:53	10.00	43:36	4:21	32	6:09	105	13:57