



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fischer, André

□□: Zella-Mehlis

□□: 931

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:33

□□: 13.17 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 176 (of 686)

□□□□□/□: 161 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 56(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:53	4:26	34	1:42	120	2:51	2.00	8:53	4:26	25	0:54	85	2:51
Runde	2.00	9:08	4:33	65	1:48	187	3:11	4.00	18:01	4:30	45	0:45	126	6:02
Runde	2.00	9:15	4:37	63	1:40	182	3:20	6.00	27:16	4:32	44	5:10	125	9:22
Runde	2.00	9:21	4:40	65	1:36	181	3:26	8.00	36:37	4:34	43	6:46	124	12:48
Leichtathletikhall	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	45:33	4:33	56	8:06	161	15:54