



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Becker, Jörg

Becker, Jörg

Ort: Erfurt

Wett-Nr.: 1154

Strecke: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Alter:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Zeit: 44:29

Tempo: 13.49 km/h

Tempo: 4:27 min/km

Platz: 129 (of 686)

Platz: 119 (of 543)

Platz: 29:39

Platz: 35 (of 136)

Platz: 32:18

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	8:30	4:15	24	2:05	87	2:28	2.00	8:30	4:15	35	2:05	70	2:28
Runde	2.00	8:45	4:22	40	2:13	125	2:48	4.00	17:15	4:18	26	4:18	85	5:16
Runde	2.00	8:54	4:27	39	2:14	128	2:59	6.00	26:09	4:21	34	6:32	66	8:15
Runde	2.00	9:13	4:36	48	2:45	159	3:18	8.00	35:22	4:25	34	9:17	125	11:33
Leichtathletikhalle	2.00	9:07	4:33	56	2:54	184	3:17	10.00	44:29	4:26	35	12:11	119	14:50