



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Sachse, Michael

00: HSV Weimar Triathlon

00: 1212

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 45:45

00: 13.11 km/h

0000: 4:35 min/km

00000/000: 181 (of 686)

00000/0: 166 (of 543)

000000: 29:39

00000: 58(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:10	4:34	48	1:59	151	3:08	2.00	9:10	4:34	49	1:11	137	3:08
Runde	2.00	9:09	4:34	67	1:49	190	3:12	4.00	18:19	4:34	49	1:03	136	6:20
Runde	2.00	9:11	4:35	58	1:36	173	3:16	6.00	27:30	4:34	42	5:24	121	9:36
Runde	2.00	9:17	4:38	60	1:32	170	3:22	8.00	36:47	4:35	41	6:56	120	12:58
Leichtathletikhal	2.00	8:58	4:29	57	1:30	164	3:08	10.00	45:45	4:34	58	8:18	166	16:06