



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Richardt, Torsten

TSV Alperstedt

1561

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M40 (40-49 Jahre)

45:28

13.20 km/h

4:33 min/km

170 (of 686)

154 (of 543)

29:39

53(of 178)

37:27

Ranking

Ranking

Ranking

Rang	1000 m							1500 m							
	km	min	km	min	km	min	km	km	min	km	min	km	min	km	min
Runde	2.00	9:23	4:41	58	2:12	177	3:21	2.00	9:23	4:41	53	1:24	146	3:21	
Runde	2.00	8:53	4:26	49	1:33	153	2:56	4.00	18:16	4:33	53	1:00	145	6:17	
Runde	2.00	8:59	4:29	43	1:24	134	3:04	6.00	27:15	4:32	52	5:09	144	9:21	
Runde	2.00	9:12	4:35	53	1:27	151	3:17	8.00	36:27	4:33	51	6:36	143	12:38	
Leichtathletikhallen	2.00	9:01	4:30	61	1:33	169	3:11	10.00	45:28	4:32	53	8:01	154	15:49	