



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Rückert, Jens

00: Arnstadt

00: 1004

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 48:18

00: 12.42 km/h

0000: 4:50 min/km

00000/000: 262 (of 686)

00000/0: 238 (of 543)

000000: 29:39

00000: 83(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	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:35	4:47	91	2:15	264	3:38	4.00	20:35	5:08	56	3:19	162	8:36
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	29:51	4:58	55	7:45	161	11:57
Runde	2.00	9:18	4:39	62	1:33	174	3:23	8.00	39:09	4:53	54	9:18	160	15:20
Leichtathletikhall	2.00	9:09	4:34	68	1:41	190	3:19	10.00	48:18	4:49	83	10:51	238	18:39