



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gries, Karsten

□□: Gipfelstürmer Sömmerda

□□: 1167

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:05

□□: 13.61 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 686)

□□□□□/□: 113 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 37(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Strecke	Zeit km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km	Zeit min/km
Runde	2.00	8:56	4:28	42	1:45	134	2:54	2.00	8:56	4:28	67	0:57	108	2:54	
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:39	4:24	67	0:23	93	5:40	
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:23	4:23	66	4:17	157	8:29	
Runde	2.00	8:53	4:26	35	1:08	105	2:58	8.00	35:16	4:24	65	5:25	179	11:27	
Leichtathletikhallenstadion	2.00	8:49	4:24	49	1:21	132	2:59	10.00	44:05	4:24	37	6:38	113	14:26	