



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Paulik, Thomas

□□: Erfurt

□□: 826

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:49

□□: 12.55 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 249 (of 686)

□□□□□/□: 228 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 78(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:57	4:28	43	1:46	137	2:55	2.00	8:57	4:28	36	0:58	110	2:55	
Runde	2.00	9:07	4:33	62	1:47	182	3:10	4.00	18:04	4:30	40	0:48	116	6:05	
Runde	2.00	9:38	4:48	88	2:03	251	3:43	6.00	27:42	4:36	68	5:36	182	9:48	
Runde	2.00	10:06	5:02	108	2:21	313	4:11	8.00	37:48	4:43	67	7:57	181	13:59	
Leichtathletikhall	2.00	10:01	5:00	114	2:33	334	4:11	10.00	47:49	4:46	78	10:22	228	18:10	