



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

ten Doornkaat Koolman, Jan

ten Doornkaat Koolman, Jan

Wir tun es Laufend

1643

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M40 (40-49 Jahre)

48:59

12.25 km/h

4:54 min/km

289 (of 686)

262 (of 543)

29:39

92(of 178)

37:27

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Strecke	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit	km	Strecke	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit
	km	min/km	-	-	km	min/km	km		km	min/km	-	-	km	min/km
Runde	2.00	9:39	4:49	69	2:28	202	3:37	2.00	9:39	4:49	73	1:40	153	3:37
Runde	2.00	9:48	4:54	101	2:28	299	3:51	4.00	19:27	4:51	73	2:11	192	7:28
Runde	2.00	9:50	4:55	101	2:15	288	3:55	6.00	29:17	4:52	72	7:11	191	11:23
Runde	2.00	9:51	4:55	92	2:06	263	3:56	8.00	39:08	4:53	71	9:17	190	15:19
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	106	2:23	307	4:01	10.00	48:59	4:53	92	11:32	262	19:20