



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Amstein, Thomas

Amstein, Thomas

Wahns

928

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren

Senioren M40 (40-49 Jahre)

49:34

12.10 km/h

4:58 min/km

318 (of 686)

287 (of 543)

29:39

98(of 178)

37:27

Amstein, Thomas

Amstein, Thomas

Amstein, Thomas

Runde	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
Runde	2.00	9:30	4:45	62	2:19	188	3:28		2.00	9:30	4:45	38	1:31	112	3:28	
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08		4.00	19:35	4:53	78	2:19	206	7:36	
Runde	2.00	10:13	5:06	114	2:38	346	4:18		6.00	29:48	4:58	77	7:42	205	11:54	
Runde	2.00	10:05	5:02	106	2:20	307	4:10		8.00	39:53	4:59	76	10:02	204	16:04	
Leichtathletikhall	2.00	9:41	4:50	100	2:13	278	3:51		10.00	49:34	4:57	98	12:07	287	19:55	