



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Prax, Jens

Prax, Jens

Kranichborn

977

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren

Senioren M40 (40-49 Jahre)

47:20

12.68 km/h

4:44 min/km

231 (of 686)

212 (of 543)

29:39

70(of 178)

37:27

Prax, Jens

Prax, Jens

Prax, Jens

	km	min	min/km	-	-			km	min	min/km	-	-		
Runde	2.00	10:19	5:09	95	3:08	302	4:17	2.00	10:19	5:09	80	2:20	177	4:17
Runde	2.00	9:17	4:38	74	1:57	208	3:20	4.00	19:36	4:54	79	2:20	207	7:37
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	28:56	4:49	78	6:50	175	11:02
Runde	2.00	9:24	4:42	69	1:39	188	3:29	8.00	38:20	4:47	77	8:29	205	14:31
Leichtathletikhalle	2.00	9:00	4:30	60	1:32	168	3:10	10.00	47:20	4:44	70	9:53	212	17:41