



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Held, Thoralf

00: SSV 02

00: 1138

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 49:25

00: 12.14 km/h

0000: 4:56 min/km

00000/000: 308 (of 686)

00000/0: 278 (of 543)

000000: 29:39

00000: 95(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:33	5:16	108	3:22	339	4:31	2.00	10:33	5:16	82	2:34	217	4:31	
Runde	2.00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4.00	20:28	5:06	81	3:12	215	8:29	
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6.00	30:14	5:02	80	8:08	214	12:20	
Runde	2.00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8.00	40:06	5:00	79	10:15	213	16:17	
Leichtathletikhall	2.00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10.00	49:25	4:56	95	11:58	278	19:46	