



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Leser, Mathias

□□: Team 1434 Weißensee

□□: 914

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:24

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 428 (of 686)

□□□□□/□: 375 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 122(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:03	5:31	129	3:52	399	5:01	2.00	11:03	5:31	61	3:04	171	5:01	
Runde	2.00	10:12	5:05	128	2:52	374	4:15	4.00	21:15	5:18	89	3:59	250	9:16	
Runde	2.00	10:14	5:06	115	2:39	349	4:19	6.00	31:29	5:14	88	9:23	249	13:35	
Runde	2.00	10:26	5:13	118	2:41	354	4:31	8.00	41:55	5:14	87	12:04	248	18:06	
Leichtathletikhall	2.00	10:29	5:14	137	3:01	407	4:39	10.00	52:24	5:14	122	14:57	375	22:45	