



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Unger, Christian

□□: Erfurt

□□: 995

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:19

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 460 (of 686)

□□□□□/□: 402 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 134(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	時間 分	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	
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	10:17	5:08	131	2:57	389	4:20	4.00	21:20	5:19	90	4:04	254	9:21
Runde	2.00	10:48	5:24	142	3:13	423	4:53	6.00	32:08	5:21	89	10:02	253	14:14
Runde	2.00	10:55	5:27	141	3:10	424	5:00	8.00	43:03	5:22	88	13:12	252	19:14
Leichtathletikhallen	2.00	10:16	5:08	122	2:48	368	4:26	10.00	53:19	5:19	134	15:52	402	23:40