



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Strauß, Thomas

00: Frankfurt/Main

00: 877

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 53:22

00: 11.24 km/h

0000: 5:20 min/km

00000/000: 463 (of 686)

00000/0: 404 (of 543)

000000: 29:39

00000: 135(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	11:47	5:53	164	4:36	477	5:45	2.00	11:47	5:53	92	3:48	258	5:45
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	22:19	5:34	91	5:03	256	10:20
Runde	2.00	10:31	5:15	133	2:56	395	4:36	6.00	32:50	5:28	90	10:44	255	14:56
Runde	2.00	10:27	5:13	120	2:42	359	4:32	8.00	43:17	5:24	89	13:26	254	19:28
Leichtathletikhall	2.00	10:05	5:02	116	2:37	343	4:15	10.00	53:22	5:20	135	15:55	404	23:43