



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Zech, Roger

00: LTZ Greußen

00: 1152

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 52:33

00: 11.42 km/h

0000: 5:16 min/km

00000/000: 438 (of 686)

00000/0: 383 (of 543)

000000: 29:39

00000: 125(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.00	11:24	5:42	142	4:13	428	5:22	2.00	11:24	5:42	95	3:25	271	5:22
Runde	2.00	10:03	5:01	112	2:43	340	4:06	4.00	21:27	5:21	83	4:11	231	9:28
Runde	2.00	10:15	5:07	117	2:40	354	4:20	6.00	31:42	5:16	93	9:36	268	13:48
Runde	2.00	10:27	5:13	120	2:42	359	4:32	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	52:33	5:15	125	15:06	383	22:54