



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Janke, Claus

00: Erfurt

00: 1006

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 54:12

00: 11.07 km/h

0000: 5:25 min/km

00000/000: 494 (of 686)

00000/0: 429 (of 543)

000000: 29:39

00000: 141(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

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	11:43	5:51	160	4:32	468	5:41	2.00	11:43	5:51	102	3:44	286	5:41
Runde	2.00	10:44	5:21	149	3:24	450	4:47	4.00	22:27	5:36	101	5:11	281	10:28
Runde	2.00	10:49	5:24	143	3:14	427	4:54	6.00	33:16	5:32	100	11:10	292	15:22
Runde	2.00	10:35	5:17	131	2:50	389	4:40	8.00	43:51	5:28	99	14:00	291	20:02
Leichtathletikhall	2.00	10:21	5:10	126	2:53	386	4:31	10.00	54:12	5:25	141	16:45	429	24:33