



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Albrecht, Dirk

□□: Worbis

□□: 1052

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:38

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 404 (of 686)

□□□□□/□: 355 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 116(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:18	5:09	94	3:07	299	4:16	2.00	10:18	5:09	106	2:19	199	4:16
Runde	2.00	10:01	5:00	111	2:41	337	4:04	4.00	20:19	5:04	105	3:03	304	8:20
Runde	2.00	10:12	5:05	113	2:37	342	4:17	6.00	30:31	5:05	104	8:25	303	12:37
Runde	2.00	10:32	5:15	124	2:47	376	4:37	8.00	41:03	5:07	103	11:12	259	17:14
Leichtathletikhall	2.00	10:35	5:17	139	3:07	413	4:45	10.00	51:38	5:09	116	14:11	355	21:59