



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Klauke, Heiner

00: Elxleben

00: 1226

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 56:17

00: 10.66 km/h

0000: 5:38 min/km

00000/000: 552 (of 686)

00000/0: 467 (of 543)

000000: 29:39

00000: 154(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:31	5:15	106	3:20	332	4:29	2.00	10:31	5:15	117	2:32	235	4:29	
Runde	2.00	10:58	5:29	156	3:38	468	5:01	4.00	21:29	5:22	116	4:13	329	9:30	
Runde	2.00	11:34	5:46	165	3:59	494	5:39	6.00	33:03	5:30	115	10:57	328	15:09	
Runde	2.00	11:46	5:53	161	4:01	494	5:51	8.00	44:49	5:36	114	14:58	327	21:00	
Leichtathletikhall	2.00	11:28	5:44	158	4:00	481	5:38	10.00	56:17	5:37	154	18:50	467	26:38	