



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1414

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:22

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 271 (of 686)

□□□□□/□: 246 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 86(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:44	4:51	71	2:33	218	3:42	2.00	9:44	4:51	42	1:45	121	3:42
Runde	2.00	9:19	4:39	76	1:59	215	3:22	4.00	19:03	4:45	86	1:47	160	7:04
Runde	2.00	9:45	4:52	94	2:10	267	3:50	6.00	28:48	4:47	85	6:42	243	10:54
Runde	2.00	9:57	4:58	99	2:12	279	4:02	8.00	38:45	4:50	84	8:54	242	14:56
Leichtathletikhall	2.00	9:37	4:48	95	2:09	268	3:47	10.00	48:22	4:50	86	10:55	246	18:43