



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Sickel, Olaf

00: Erfurt

00: 1660

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 47:56

00: 12.52 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/000: 251 (of 686)

00000/0: 230 (of 543)

000000: 29:39

00000: 79(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	10:43	5:21	113	3:32	357	4:41	2.00	10:43	5:21	112	2:44	320	4:41	
Runde	2.00	9:32	4:46	90	2:12	260	3:35	4.00	20:15	5:03	125	2:59	295	8:16	
Runde	2.00	9:26	4:43	75	1:51	218	3:31	6.00	29:41	4:56	124	7:35	190	11:47	
Runde	2.00	9:19	4:39	63	1:34	176	3:24	8.00	39:00	4:52	123	9:09	346	15:11	
Leichtathletikhall	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	47:56	4:47	79	10:29	230	18:17	