



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Feuer, Gerd

□□: Erfurt

□□: 987

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:10

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 384 (of 686)

□□□□□/□: 342 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 111(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:04	5:31	132	3:53	405	5:02	2.00	11:04	5:31	68	3:05	183	5:02
Runde	2.00	10:08	5:03	122	2:48	359	4:11	4.00	21:12	5:17	131	3:56	385	9:13
Runde	2.00	10:08	5:03	109	2:33	328	4:13	6.00	31:20	5:13	130	9:14	257	13:26
Runde	2.00	10:15	5:07	114	2:30	340	4:20	8.00	41:35	5:11	129	11:44	250	17:46
Leichtathletikhaf	2.00	9:35	4:47	93	2:07	264	3:45	10.00	51:10	5:06	111	13:43	342	21:31