



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Franke, Stefan

□□: Langenhagen

□□: 1033

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:15

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 527 (of 686)

□□□□□/□: 449 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 148(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

Strecke	Strecke km	Zeit min	Zeit min/km	Tempo -	Tempo -	Weg m	Weg m	Strecke km	Zeit min	Zeit min/km	Tempo -	Tempo -	Weg m	Weg m
Runde	2.00	11:09	5:34	137	3:58	412	5:07	2.00	11:09	5:34	135	3:10	399	5:07
Runde	2.00	10:29	5:14	140	3:09	413	4:32	4.00	21:38	5:24	134	4:22	397	9:39
Runde	2.00	10:57	5:28	145	3:22	439	5:02	6.00	32:35	5:25	133	10:29	313	14:41
Runde	2.00	11:10	5:34	145	3:25	443	5:15	8.00	43:45	5:28	132	13:54	395	19:56
Leichtathletikhallenstadion	2.00	11:30	5:45	160	4:02	485	5:40	10.00	55:15	5:31	148	17:48	449	25:36