



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Richter, Sven

□□: Erfurt

□□: 1777

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:26

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 313 (of 686)

□□□□□/□: 281 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 96(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:07	5:33	136	3:56	410	5:05	2.00	11:07	5:33	148	3:08	273	5:05	
Runde	2.00	9:43	4:51	98	2:23	287	3:46	4.00	20:50	5:12	147	3:34	436	8:51	
Runde	2.00	9:35	4:47	86	2:00	244	3:40	6.00	30:25	5:04	74	8:19	194	12:31	
Runde	2.00	9:42	4:50	85	1:57	246	3:47	8.00	40:07	5:00	145	10:16	219	16:18	
Leichtathletikhall	2.00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10.00	49:26	4:56	96	11:59	281	19:47	