



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scheufler, Sören

□□: Erfurt

□□: 1282

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:15

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 229 (of 686)

□□□□□/□: 210 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 69(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:43	4:51	70	2:32	215	3:41	2.00	9:43	4:51	150	1:44	441	3:41
Runde	2.00	9:08	4:33	65	1:48	187	3:11	4.00	18:51	4:42	149	1:35	171	6:52
Runde	2.00	9:28	4:44	77	1:53	221	3:33	6.00	28:19	4:43	148	6:13	329	10:25
Runde	2.00	9:35	4:47	76	1:50	222	3:40	8.00	37:54	4:44	147	8:03	437	14:05
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	80	1:53	226	3:31	10.00	47:15	4:43	69	9:48	210	17:36