



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wegler, Dirk

□□: Erfurt

□□: 1330

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:50

□□: 10.94 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 521 (of 686)

□□□□□/□: 444 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 147(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	102	3:16	320	4:25	2.00	10:27	5:13	152	2:28	192	4:25
Runde	2.00	10:41	5:20	148	3:21	444	4:44	4.00	21:08	5:16	82	3:52	228	9:09
Runde	2.00	11:04	5:31	149	3:29	450	5:09	6.00	32:12	5:22	150	10:06	448	14:18
Runde	2.00	11:23	5:41	152	3:38	462	5:28	8.00	43:35	5:26	149	13:44	447	19:46
Leichtathletikhall	2.00	11:15	5:37	156	3:47	469	5:25	10.00	54:50	5:29	147	17:23	444	25:11