



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gunkel, Sven

□□: Rehestädt

□□: 1141

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:48

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 369 (of 686)

□□□□□/□: 331 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 109(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:48	4:54	77	2:37	234	3:46	2.00	9:48	4:54	155	1:49	161	3:46
Runde	2.00	9:44	4:51	99	2:24	290	3:47	4.00	19:32	4:53	154	2:16	452	7:33
Runde	2.00	10:17	5:08	121	2:42	362	4:22	6.00	29:49	4:58	153	7:43	223	11:55
Runde	2.00	10:32	5:15	124	2:47	376	4:37	8.00	40:21	5:02	108	10:30	315	16:32
Leichtathletikhalle	2.00	10:27	5:13	134	2:59	401	4:37	10.00	50:48	5:04	109	13:21	331	21:09