



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bechstein, Michael

□□: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz

□□: 1245

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 58:38

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 601 (of 686)

□□□□□/□: 499 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 166(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:24	5:42	142	4:13	428	5:22	2.00	11:24	5:42	95	3:25	271	5:22
Runde	2.00	11:16	5:38	168	3:56	490	5:19	4.00	22:40	5:40	155	5:24	415	10:41
Runde	2.00	11:44	5:51	168	4:09	500	5:49	6.00	34:24	5:44	154	12:18	469	16:30
Runde	2.00	12:21	6:10	170	4:36	516	6:26	8.00	46:45	5:50	153	16:54	468	22:56
Leichtathletikhall	2.00	11:53	5:56	167	4:25	507	6:03	10.00	58:38	5:51	166	21:11	499	28:59