



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Reinhardt, Jörg

□□: Gotha

□□: 825

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:33

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 557 (of 686)

□□□□□/□: 469 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 156(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:35	5:47	153	4:24	454	5:33	2.00	11:35	5:47	161	3:36	260	5:33
Runde	2.00	11:05	5:32	162	3:45	479	5:08	4.00	22:40	5:40	155	5:24	415	10:41
Runde	2.00	11:21	5:40	159	3:46	479	5:26	6.00	34:01	5:40	159	11:55	484	16:07
Runde	2.00	11:26	5:43	153	3:41	464	5:31	8.00	45:27	5:40	124	15:36	358	21:38
Leichtathletikhall	2.00	11:06	5:32	151	3:38	454	5:16	10.00	56:33	5:39	156	19:06	469	26:54