



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Weißhaar, Mario

□□: Erfurt

□□: 1007

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:02

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 487 (of 686)

□□□□□/□: 423 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 140(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:44	5:51	161	4:33	471	5:42	2.00	11:44	5:51	115	3:45	290	5:42
Runde	2.00	10:37	5:18	146	3:17	432	4:40	4.00	22:21	5:35	162	5:05	445	10:22
Runde	2.00	10:43	5:21	141	3:08	418	4:48	6.00	33:04	5:30	161	10:58	486	15:10
Runde	2.00	10:34	5:16	129	2:49	385	4:39	8.00	43:38	5:27	160	13:47	485	19:49
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	54:02	5:24	140	16:35	423	24:23