



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krause, Konstantin

□□: Erfurt

□□: 1361

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:44

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 516 (of 686)

□□□□□/□: 441 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 146(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:28	5:44	146	4:17	437	5:26	2.00	11:28	5:44	85	3:29	239	5:26	
Runde	2.00	11:01	5:30	159	3:41	473	5:04	4.00	22:29	5:37	153	5:13	411	10:30	
Runde	2.00	10:58	5:29	146	3:23	440	5:03	6.00	33:27	5:34	152	11:21	461	15:33	
Runde	2.00	11:11	5:35	146	3:26	444	5:16	8.00	44:38	5:34	151	14:47	460	20:49	
Leichtathletikhall	2.00	10:06	5:02	118	2:38	348	4:16	10.00	54:44	5:28	146	17:17	441	25:05	