



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Engelhardt, Michael

□□: Schönstedt

□□: 1202

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:40

□□: 13.14 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 179 (of 686)

□□□□□/□: 164 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 57(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:55	4:57	83	2:44	251	3:53	2.00	9:55	4:57	30	1:56	96	3:53
Runde	2.00	9:07	4:33	62	1:47	182	3:10	4.00	19:02	4:45	167	1:46	513	7:03
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	28:11	4:41	166	6:05	178	10:17
Runde	2.00	8:55	4:27	37	1:10	110	3:00	8.00	37:06	4:38	165	7:15	507	13:17
Leichtathletikhall	2.00	8:34	4:16	28	1:06	98	2:44	10.00	45:40	4:33	57	8:13	164	16:01