



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Vernon, Daniel

□□: Perth Western Australia

□□: 1180

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:09

□□: 13.90 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 686)

□□□□□/□: 92 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 26(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:28	4:44	60	2:17	184	3:26	2.00	9:28	4:44	29	1:29	95	3:26	
Runde	2.00	8:31	4:15	25	1:11	91	2:34	4.00	17:59	4:29	39	0:43	112	6:00	
Runde	2.00	8:26	4:13	16	0:51	64	2:31	6.00	26:25	4:24	167	4:19	514	8:31	
Runde	2.00	8:30	4:15	15	0:45	63	2:35	8.00	34:55	4:21	166	5:04	513	11:06	
Leichtathletikhall	2.00	8:14	4:06	16	0:46	63	2:24	10.00	43:09	4:18	26	5:42	92	13:30	