



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schwarz, René

□□: Wacker Gotha BA

□□: 1209

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:15

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 457 (of 686)

□□□□□/□: 400 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 132(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:31	5:45	151	4:20	447	5:29	2.00	11:31	5:45	172	3:32	352	5:29
Runde	2.00	10:08	5:03	122	2:48	359	4:11	4.00	21:39	5:24	171	4:23	520	9:40
Runde	2.00	10:23	5:11	125	2:48	375	4:28	6.00	32:02	5:20	170	9:56	282	14:08
Runde	2.00	10:43	5:21	137	2:58	406	4:48	8.00	42:45	5:20	169	12:54	518	18:56
Leichtathletikhall	2.00	10:30	5:15	138	3:02	408	4:40	10.00	53:15	5:19	132	15:48	400	23:36