



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

HOWARD, @

□□: Friedrichroda

□□: 1376

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:32

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 240 (of 686)

□□□□□/□: 219 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 75(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:59	4:59	85	2:48	258	3:57	2.00	9:59	4:59	173	2:00	370	3:57
Runde	2.00	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:12	4:47	172	1:56	524	7:13
Runde	2.00	9:30	4:45	80	1:55	228	3:35	6.00	28:42	4:46	171	6:36	358	10:48
Runde	2.00	9:43	4:51	86	1:58	248	3:48	8.00	38:25	4:48	52	8:34	155	14:36
Leichtathletikhall	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:32	4:45	75	10:05	219	17:53