



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

## Hengelhaupt, Mark

□□: Irrläufer

□□: 1615

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:42

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 324 (of 686)

□□□□□/□: 293 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 100(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58	
Runde	2.00	9:36	4:47	92	2:16	265	3:39	4.00	20:36	5:09	175	3:20	263	8:37	
Runde	2.00	9:42	4:50	92	2:07	260	3:47	6.00	30:18	5:02	174	8:12	530	12:24	
Runde	2.00	9:55	4:57	97	2:10	274	4:00	8.00	40:13	5:01	173	10:22	218	16:24	
Leichtathletikhall	2.00	9:29	4:44	84	2:01	244	3:39	10.00	49:42	4:58	100	12:15	293	20:03	