



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Espig, Marko

□□: Erfurt

□□: 1011

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:25

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 554 (of 686)

□□□□□/□: 468 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 155(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:00	5:00	86	2:49	261	3:58	2.00	10:00	5:00	177	2:01	471	3:58
Runde	2.00	10:58	5:29	156	3:38	468	5:01	4.00	20:58	5:14	176	3:42	535	8:59
Runde	2.00	11:57	5:58	169	4:22	508	6:02	6.00	32:55	5:29	175	10:49	534	15:01
Runde	2.00	11:51	5:55	166	4:06	501	5:56	8.00	44:46	5:35	174	14:55	411	20:57
Leichtathletikhalle	2.00	11:39	5:49	165	4:11	494	5:49	10.00	56:25	5:38	155	18:58	468	26:46