



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Herzer, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 1093

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:56

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 447 (of 686)

□□□□□/□: 392 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 127(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:23	5:11	99	3:12	313	4:21	2.00	10:23	5:11	178	2:24	266	4:21	
Runde	2.00	10:17	5:08	131	2:57	389	4:20	4.00	20:40	5:10	177	3:24	461	8:41	
Runde	2.00	10:28	5:14	128	2:53	385	4:33	6.00	31:08	5:11	176	9:02	535	13:14	
Runde	2.00	10:50	5:25	140	3:05	420	4:55	8.00	41:58	5:14	175	12:07	534	18:09	
Leichtathletikhall	2.00	10:58	5:29	149	3:30	445	5:08	10.00	52:56	5:17	127	15:29	392	23:17	