



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kindervater, Lars

□□: FSV Schernberg

□□: 965

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:01

□□: 14.99 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 686)

□□□□□/□: 39 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 9(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:03	4:01	15	0:52	61	2:01	2.00	8:03	4:01	8	0:04	35	2:01	
Runde	2.00	7:56	3:58	8	0:36	37	1:59	4.00	15:59	3:59	8		34	4:00	
Runde	2.00	7:58	3:59	6	0:23	33	2:03	6.00	23:57	3:59	7	1:51	33	6:03	
Runde	2.00	8:06	4:02	7	0:21	36	2:11	8.00	32:03	4:00	6	2:12	32	8:14	
Leichtathletikhall	2.00	7:58	3:59	10	0:30	45	2:08	10.00	40:01	4:00	9	2:34	39	10:22	