



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hofmann, Mario

□□: Flinken Gerataler/TSV 1880 Elgersburg

□□: 1396

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 39:48

□□: 15.08 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 686)

□□□□□/□: 38 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 8(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:51	3:55	9	0:40	42	1:49	2.00	7:51	3:55	10			37	1:49
Runde	2.00	7:56	3:58	8	0:36	37	1:59	4.00	15:47	3:56	10			36	3:48
Runde	2.00	8:06	4:02	8	0:31	36	2:11	6.00	23:53	3:58	9	1:47		35	5:59
Runde	2.00	8:12	4:05	9	0:27	40	2:17	8.00	32:05	4:00	8	2:14		34	8:16
Leichtathletikhall	2.00	7:43	3:51	4	0:15	31	1:53	10.00	39:48	3:58	8	2:21		38	10:09