



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Becker, Frank

□□: USV Erfurt

□□: 1238

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 39:41

□□: 15.12 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 686)

□□□□□/□: 34 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 7(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:49	3:54	7	0:38	39	1:47	2.00	7:49	3:54	11			40	1:47
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:35	35	1:58	4.00	15:44	3:55	11			39	3:45
Runde	2.00	8:03	4:01	7	0:28	34	2:08	6.00	23:47	3:57	10	1:41		38	5:53
Runde	2.00	8:06	4:02	7	0:21	36	2:11	8.00	31:53	3:59	9	2:02		37	8:04
Leichtathletikhall	2.00	7:48	3:53	7	0:20	35	1:58	10.00	39:41	3:58	7	2:14		34	10:02