



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jost, Reiner

□□: USV Jena

□□: 1233

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 41:11

□□: 14.57 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 686)

□□□□□/□: 51 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 11(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:52	4:26	33	1:41	118	2:50	2.00	8:52	4:26	12	0:53	53	2:50	
Runde	2.00	8:08	4:03	11	0:48	47	2:11	4.00	17:00	4:15	12		52	5:01	
Runde	2.00	8:07	4:03	9	0:32	38	2:12	6.00	25:07	4:11	11	3:01	51	7:13	
Runde	2.00	8:12	4:05	9	0:27	40	2:17	8.00	33:19	4:09	10	3:28	50	9:30	
Leichtathletikhall	2.00	7:52	3:55	9	0:24	38	2:02	10.00	41:11	4:07	11	3:44	51	11:32	