



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Münc, Heiko

□□: sc impuls erfurt

□□: 1306

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 40:18

□□: 14.89 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 686)

□□□□□/□: 40 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 10(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:47	3:53	6	0:36	38	1:45	2.00	7:47	3:53	13			55	1:45
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:35	35	1:58	4.00	15:42	3:55	13			54	3:43
Runde	2.00	8:11	4:05	11	0:36	44	2:16	6.00	23:53	3:58	9	1:47		35	5:59
Runde	2.00	8:16	4:08	11	0:31	45	2:21	8.00	32:09	4:01	11	2:18		52	8:20
Leichtathletikhall	2.00	8:09	4:04	12	0:41	55	2:19	10.00	40:18	4:01	10	2:51		40	10:39