



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Flock, Peter

□□: Lauffeuer Fröttstedt

□□: 1331

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:08

□□: 13.91 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 686)

□□□□□/□: 91 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 25(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:13	4:36	50	2:02	157	3:11	2.00	9:13	4:36	24	1:14	84	3:11
Runde	2.00	8:35	4:17	30	1:15	98	2:38	4.00	17:48	4:27	24	0:32	83	5:49
Runde	2.00	8:34	4:16	21	0:59	79	2:39	6.00	26:22	4:23	23	4:16	82	8:28
Runde	2.00	8:35	4:17	16	0:50	69	2:40	8.00	34:57	4:22	22	5:06	81	11:08
Leichtathletikhall	2.00	8:11	4:05	14	0:43	58	2:21	10.00	43:08	4:18	25	5:41	91	13:29