



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sparbrod, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1488

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:52

□□: 14.00 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 686)

□□□□□/□: 85 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 22(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:39	4:19	26	1:28	94	2:37	2.00	8:39	4:19	27	0:40	79	2:37	
Runde	2.00	8:38	4:18	33	1:18	105	2:41	4.00	17:17	4:19	27	0:01	89	5:18	
Runde	2.00	8:29	4:14	17	0:54	68	2:34	6.00	25:46	4:17	26	3:40	88	7:52	
Runde	2.00	8:29	4:14	14	0:44	61	2:34	8.00	34:15	4:16	25	4:24	87	10:26	
Leichtathletikhall	2.00	8:37	4:18	34	1:09	107	2:47	10.00	42:52	4:17	22	5:25	85	13:13	