



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stöckert, Dieter

□□: TSV Ostheim

□□: 1190

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:20

□□: 13.85 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 686)

□□□□□/□: 99 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 28(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:55 | 4:27 | 39 | 1:44 | 130 | 2:53 | 2.00 | 8:55 | 4:27 | 6 | 0:56 | 32 | 2:53 | |
| Runde | 2.00 | 8:43 | 4:21 | 37 | 1:23 | 117 | 2:46 | 4.00 | 17:38 | 4:24 | 31 | 0:22 | 49 | 5:39 | |
| Runde | 2.00 | 8:36 | 4:17 | 24 | 1:01 | 86 | 2:41 | 6.00 | 26:14 | 4:22 | 30 | 4:08 | 95 | 8:20 | |
| Runde | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 27 | 1:00 | 87 | 2:50 | 8.00 | 34:59 | 4:22 | 29 | 5:08 | 94 | 11:10 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:21 | 4:10 | 18 | 0:53 | 70 | 2:31 | 10.00 | 43:20 | 4:20 | 28 | 5:53 | 99 | 13:41 | |