



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	