



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lenk, Matthias

□□: Lauffreunde Lossatal

□□: 1227

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:34

□□: 13.77 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 686)

□□□□□/□: 103 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 30(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:53	4:26	34	1:42	120	2:51	2.00	8:53	4:26	25	0:54	85	2:51
Runde	2.00	8:42	4:20	35	1:22	114	2:45	4.00	17:35	4:23	25	0:19	84	5:36
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:19	4:23	24	4:13	83	8:25
Runde	2.00	8:41	4:20	21	0:56	79	2:46	8.00	35:00	4:22	23	5:09	82	11:11
Leichtathletikhall	2.00	8:34	4:16	28	1:06	98	2:44	10.00	43:34	4:21	30	6:07	103	13:55