



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Donder, Marko

□□: Sömmerda

□□: 1295

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:35

□□: 13.46 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 686)

□□□□□/□: 125 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 42(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:02	4:30	45	1:51	144	3:00	2.00	9:02	4:30	37	1:03	111	3:00
Runde	2.00	8:46	4:23	42	1:26	126	2:49	4.00	17:48	4:27	24	0:32	83	5:49
Runde	2.00	8:49	4:24	38	1:14	114	2:54	6.00	26:37	4:26	36	4:31	92	8:43
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	35:39	4:27	35	5:48	108	11:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	44:35	4:27	42	7:08	125	14:56