



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Höhne, Andreas

□□: LTV Erfurt

□□: 1182

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:48

□□: 13.70 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 686)

□□□□□/□: 108 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 34(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:30	4:45	62	2:19	188	3:28	2.00	9:30	4:45	38	1:31	112	3:28	
Runde	2.00	8:33	4:16	27	1:13	94	2:36	4.00	18:03	4:30	38	0:47	111	6:04	
Runde	2.00	8:35	4:17	22	1:00	81	2:40	6.00	26:38	4:26	37	4:32	107	8:44	
Runde	2.00	8:40	4:19	20	0:55	77	2:45	8.00	35:18	4:24	36	5:27	103	11:29	
Leichtathletikhall	2.00	8:30	4:15	23	1:02	88	2:40	10.00	43:48	4:22	34	6:21	108	14:09	