



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bergmann, Michael

□□: SV Grün Weiß Straußfurt

□□: 1045

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:31

□□: 13.48 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 131 (of 686)

□□□□□/□: 121 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 40(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	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:36	4:24	41	0:20	117	5:37
Runde	2.00	9:12	4:35	60	1:37	175	3:17	6.00	26:48	4:28	40	4:42	116	8:54
Runde	2.00	9:07	4:33	49	1:22	140	3:12	8.00	35:55	4:29	39	6:04	115	12:06
Leichtathletikhall	2.00	8:36	4:17	32	1:08	105	2:46	10.00	44:31	4:27	40	7:04	121	14:52