



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Panse, Jens

□□: USV Erfurt

□□: 1345

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:27

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 167 (of 686)

□□□□□/□: 153 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 52(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:44	4:51	71	2:33	218	3:42	2.00	9:44	4:51	42	1:45	121	3:42
Runde	2.00	8:52	4:26	48	1:32	146	2:55	4.00	18:36	4:39	42	1:20	120	6:37
Runde	2.00	9:04	4:31	48	1:29	148	3:09	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	36:42	4:35	40	6:51	118	12:53
Leichtathletikhall	2.00	8:45	4:22	46	1:17	126	2:55	10.00	45:27	4:32	52	8:00	153	15:48