



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schwendler, Rainer

□□: Soignies

□□: 1796

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:02

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 153 (of 686)

□□□□□/□: 142 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 47(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:46	4:23	30	1:35	108	2:44	2.00	8:46	4:23	47	0:47	52	2:44
Runde	2.00	8:51	4:25	47	1:31	142	2:54	4.00	17:37	4:24	47	0:21	132	5:38
Runde	2.00	9:06	4:32	49	1:31	152	3:11	6.00	26:43	4:27	38	4:37	111	8:49
Runde	2.00	9:12	4:35	53	1:27	151	3:17	8.00	35:55	4:29	39	6:04	115	12:06
Leichtathletikhall	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	45:02	4:30	47	7:35	142	15:23