



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nowak, Jens

□□: Elxleben

□□: 1298

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:11

□□: 13.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 686)

□□□□□/□: 147 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 48(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	45	1:28	131	2:51	4.00	18:33	4:38	48	1:17	119	6:34
Runde	2.00	9:07	4:33	50	1:32	157	3:12	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:00	4:30	41	1:15	119	3:05	8.00	36:40	4:34	46	6:49	117	12:51
Leichtathletikhall	2.00	8:31	4:15	24	1:03	90	2:41	10.00	45:11	4:31	48	7:44	147	15:32