



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sachse, Michael

□□: HSV Weimar Triathlon

□□: 1212

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:45

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 686)

□□□□□/□: 166 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 58(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:10	4:34	48	1:59	151	3:08	2.00	9:10	4:34	49	1:11	137	3:08
Runde	2.00	9:09	4:34	67	1:49	190	3:12	4.00	18:19	4:34	49	1:03	136	6:20
Runde	2.00	9:11	4:35	58	1:36	173	3:16	6.00	27:30	4:34	42	5:24	121	9:36
Runde	2.00	9:17	4:38	60	1:32	170	3:22	8.00	36:47	4:35	41	6:56	120	12:58
Leichtathletikhaf	2.00	8:58	4:29	57	1:30	164	3:08	10.00	45:45	4:34	58	8:18	166	16:06