



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Götz, Stefan

□□: Erfurt

□□: 1364

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:15

□□: 13.26 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 686)

□□□□□/□: 149 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 49(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:43	4:21	28	1:32	103	2:41	2.00	8:43	4:21	51	0:44	143	2:41	
Runde	2.00	9:01	4:30	55	1:41	169	3:04	4.00	17:44	4:26	51	0:28	142	5:45	
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:27	139	3:07	6.00	26:46	4:27	50	4:40	141	8:52	
Runde	2.00	9:19	4:39	63	1:34	176	3:24	8.00	36:05	4:30	49	6:14	140	12:16	
Leichtathletikhall	2.00	9:10	4:34	69	1:42	191	3:20	10.00	45:15	4:31	49	7:48	149	15:36	