



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Richardt, Torsten

□□: TSV Alperstedt

□□: 1561

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:28

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 686)

□□□□□/□: 154 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 53(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:23	4:41	58	2:12	177	3:21	2.00	9:23	4:41	53	1:24	146	3:21
Runde	2.00	8:53	4:26	49	1:33	153	2:56	4.00	18:16	4:33	53	1:00	145	6:17
Runde	2.00	8:59	4:29	43	1:24	134	3:04	6.00	27:15	4:32	52	5:09	144	9:21
Runde	2.00	9:12	4:35	53	1:27	151	3:17	8.00	36:27	4:33	51	6:36	143	12:38
Leichtathletikhall	2.00	9:01	4:30	61	1:33	169	3:11	10.00	45:28	4:32	53	8:01	154	15:49