



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mücke, Matthias

□□: SSV Erfurt 02

□□: 1246

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:31

□□: 12.63 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 238 (of 686)

□□□□□/□: 218 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 74(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:53	4:56	80	2:42	243	3:51	2.00	9:53	4:56	55	1:54	160	3:51
Runde	2.00	9:12	4:35	69	1:52	194	3:15	4.00	19:05	4:46	55	1:49	159	7:06
Runde	2.00	9:29	4:44	78	1:54	224	3:34	6.00	28:34	4:45	54	6:28	158	10:40
Runde	2.00	9:40	4:49	82	1:55	241	3:45	8.00	38:14	4:46	53	8:23	157	14:25
Leichtathletikhall	2.00	9:17	4:38	74	1:49	213	3:27	10.00	47:31	4:45	74	10:04	218	17:52