



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rückert, Jens

□□: Arnstadt

□□: 1004

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:18

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 262 (of 686)

□□□□□/□: 238 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 83(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:35	4:47	91	2:15	264	3:38	4.00	20:35	5:08	56	3:19	162	8:36
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	29:51	4:58	55	7:45	161	11:57
Runde	2.00	9:18	4:39	62	1:33	174	3:23	8.00	39:09	4:53	54	9:18	160	15:20
Leichtathletikhalle	2.00	9:09	4:34	68	1:41	190	3:19	10.00	48:18	4:49	83	10:51	238	18:39