



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Oschmann, Marc

□□: Erfurt

□□: 996

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:22

□□: 12.67 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 686)

□□□□□/□: 213 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 71(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:03	5:31	129	3:52	399	5:01	2.00	11:03	5:31	61	3:04	171	5:01
Runde	2.00	9:39	4:49	95	2:19	278	3:42	4.00	20:42	5:10	61	3:26	170	8:43
Runde	2.00	9:14	4:36	62	1:39	178	3:19	6.00	29:56	4:59	60	7:50	169	12:02
Runde	2.00	8:54	4:27	36	1:09	106	2:59	8.00	38:50	4:51	59	8:59	168	15:01
Leichtathletikhall	2.00	8:32	4:15	25	1:04	93	2:42	10.00	47:22	4:44	71	9:55	213	17:43