



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kirchberg, Ralf

□□: LG Thüringer Energie AG

□□: 973

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:41

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 206 (of 686)

□□□□□/□: 188 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 64(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:16	5:08	93	3:05	297	4:14	2.00	10:16	5:08	64	2:17	176	4:14
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	19:40	4:55	64	2:24	175	7:41
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	28:49	4:48	57	6:43	163	10:55
Runde	2.00	9:08	4:33	50	1:23	142	3:13	8.00	37:57	4:44	62	8:06	173	14:08
Leichtathletikhall	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	46:41	4:40	64	9:14	188	17:02