



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stasulewitz, Ingo

□□: Gotha

□□: 1283

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:23

□□: 12.40 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 272 (of 686)

□□□□□/□: 248 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 87(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:46	4:53	75	2:35	227	3:44	2.00	9:46	4:53	65	1:47	178	3:44	
Runde	2.00	9:42	4:50	97	2:22	284	3:45	4.00	19:28	4:51	65	2:12	177	7:29	
Runde	2.00	9:40	4:49	90	2:05	256	3:45	6.00	29:08	4:51	64	7:02	176	11:14	
Runde	2.00	9:54	4:57	96	2:09	270	3:59	8.00	39:02	4:52	63	9:11	175	15:13	
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	80	1:53	226	3:31	10.00	48:23	4:50	87	10:56	248	18:44	