



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fischer, Marco

□□: LFV Oberholz

□□: 1442

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:47

□□: 13.40 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 686)

□□□□□/□: 130 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 44(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:55	4:27	39	1:44	130	2:53	2.00	8:55	4:27	6	0:56	32	2:53
Runde	2.00	9:01	4:30	55	1:41	169	3:04	4.00	17:56	4:29	66	0:40	180	5:57
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:27	139	3:07	6.00	26:58	4:29	65	4:52	179	9:04
Runde	2.00	9:03	4:31	48	1:18	129	3:08	8.00	36:01	4:30	64	6:10	88	12:12
Leichtathletikhall	2.00	8:46	4:23	48	1:18	128	2:56	10.00	44:47	4:28	44	7:20	130	15:08