



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krone, Holger

□□: Erfurt

□□: 1243

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:43

□□: 12.57 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 246 (of 686)

□□□□□/□: 225 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 77(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:04	5:31	132	3:53	405	5:02	2.00	11:04	5:31	68	3:05	183	5:02
Runde	2.00	9:40	4:49	96	2:20	279	3:43	4.00	20:44	5:11	68	3:28	182	8:45
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	30:00	5:00	67	7:54	181	12:06
Runde	2.00	9:01	4:30	42	1:16	122	3:06	8.00	39:01	4:52	66	9:10	180	15:12
Leichtathletikhall	2.00	8:42	4:20	40	1:14	117	2:52	10.00	47:43	4:46	77	10:16	225	18:04