



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jentsch, Andre

□□: Auma-Weidatal

□□: 1473

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:57

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 287 (of 686)

□□□□□/□: 260 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 91(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:34	5:46	152	4:23	452	5:32	2.00	11:34	5:46	72	3:35	190	5:32	
Runde	2.00	9:25	4:42	83	2:05	233	3:28	4.00	20:59	5:14	72	3:43	189	9:00	
Runde	2.00	9:21	4:40	74	1:46	203	3:26	6.00	30:20	5:03	71	8:14	188	12:26	
Runde	2.00	9:24	4:42	69	1:39	188	3:29	8.00	39:44	4:58	70	9:53	187	15:55	
Leichtathletikhall	2.00	9:13	4:36	72	1:45	203	3:23	10.00	48:57	4:53	91	11:30	260	19:18	