



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

ten Doornkaat Koolman, Jan

□□: Wir tun es Laufend

□□: 1643

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:59

□□: 12.25 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 289 (of 686)

□□□□□/□: 262 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 92(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:39	4:49	69	2:28	202	3:37	2.00	9:39	4:49	73	1:40	153	3:37
Runde	2.00	9:48	4:54	101	2:28	299	3:51	4.00	19:27	4:51	73	2:11	192	7:28
Runde	2.00	9:50	4:55	101	2:15	288	3:55	6.00	29:17	4:52	72	7:11	191	11:23
Runde	2.00	9:51	4:55	92	2:06	263	3:56	8.00	39:08	4:53	71	9:17	190	15:19
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	106	2:23	307	4:01	10.00	48:59	4:53	92	11:32	262	19:20