



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ellinger, Dirk

□□: GutsMuths Rennsteiglaufverein

□□: 1481

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:40

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 323 (of 686)

□□□□□/□: 292 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 99(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:51	4:55	79	2:40	240	3:49	2.00	9:51	4:55	76	1:52	197	3:49
Runde	2.00	9:46	4:53	100	2:26	297	3:49	4.00	19:37	4:54	76	2:21	176	7:38
Runde	2.00	9:57	4:58	104	2:22	302	4:02	6.00	29:34	4:55	75	7:28	195	11:40
Runde	2.00	10:09	5:04	109	2:24	322	4:14	8.00	39:43	4:57	74	9:52	194	15:54
Leichtathletikhall	2.00	9:57	4:58	111	2:29	322	4:07	10.00	49:40	4:58	99	12:13	292	20:01