



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Amstein, Thomas

□□: Wahns

□□: 928

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 318 (of 686)

□□□□□/□: 287 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 98(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:30	4:45	62	2:19	188	3:28	2.00	9:30	4:45	38	1:31	112	3:28	
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08	4.00	19:35	4:53	78	2:19	206	7:36	
Runde	2.00	10:13	5:06	114	2:38	346	4:18	6.00	29:48	4:58	77	7:42	205	11:54	
Runde	2.00	10:05	5:02	106	2:20	307	4:10	8.00	39:53	4:59	76	10:02	204	16:04	
Leichtathletikhall	2.00	9:41	4:50	100	2:13	278	3:51	10.00	49:34	4:57	98	12:07	287	19:55	