



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Held, Thoralf

□□: SSV 02

□□: 1138

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:25

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 308 (of 686)

□□□□□/□: 278 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 95(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:33	5:16	108	3:22	339	4:31	2.00	10:33	5:16	82	2:34	217	4:31	
Runde	2.00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4.00	20:28	5:06	81	3:12	215	8:29	
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6.00	30:14	5:02	80	8:08	214	12:20	
Runde	2.00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8.00	40:06	5:00	79	10:15	213	16:17	
Leichtathletikhall	2.00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10.00	49:25	4:56	95	11:58	278	19:46	