



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stier, Thomas

□□: Ivonma Großbrüchler

□□: 824

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:49

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 409 (of 686)

□□□□□/□: 360 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 117(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:01	5:30	126	3:50	394	4:59	2.00	11:01	5:30	83	3:02	162	4:59	
Runde	2.00	10:07	5:03	119	2:47	356	4:10	4.00	21:08	5:16	82	3:52	228	9:09	
Runde	2.00	10:09	5:04	110	2:34	332	4:14	6.00	31:17	5:12	81	9:11	227	13:23	
Runde	2.00	10:20	5:10	116	2:35	347	4:25	8.00	41:37	5:12	80	11:46	226	17:48	
Leichtathletikhall	2.00	10:12	5:05	120	2:44	361	4:22	10.00	51:49	5:10	117	14:22	360	22:10	