



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kendzia, Ludwig

□□: KS Sportsworld

□□: 1619

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:44

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 363 (of 686)

□□□□□/□: 325 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 107(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:29	5:44	148	4:18	440	5:27	2.00	11:29	5:44	84	3:30	233	5:27
Runde	2.00	9:58	4:59	109	2:38	330	4:01	4.00	21:27	5:21	83	4:11	231	9:28
Runde	2.00	10:00	5:00	107	2:25	310	4:05	6.00	31:27	5:14	82	9:21	230	13:33
Runde	2.00	9:44	4:51	87	1:59	251	3:49	8.00	41:11	5:08	81	11:20	229	17:22
Leichtathletikhall	2.00	9:33	4:46	90	2:05	260	3:43	10.00	50:44	5:04	107	13:17	325	21:05