



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dressler, Marco

□□: Bruchstedt

□□: 1197

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:26

□□: 12.65 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 237 (of 686)

□□□□□/□: 217 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 73(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:34	4:46	68	2:23	198	3:32	2.00	9:34	4:46	87	1:35	246	3:32	
Runde	2.00	9:29	4:44	87	2:09	248	3:32	4.00	19:03	4:45	86	1:47	160	7:04	
Runde	2.00	9:45	4:52	94	2:10	267	3:50	6.00	28:48	4:47	85	6:42	243	10:54	
Runde	2.00	9:57	4:58	99	2:12	279	4:02	8.00	38:45	4:50	84	8:54	242	14:56	
Leichtathletikhall	2.00	8:41	4:20	39	1:13	116	2:51	10.00	47:26	4:44	73	9:59	217	17:47	