



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Strauß, Thomas

□□: Frankfurt/Main

□□: 877

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:22

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 463 (of 686)

□□□□□/□: 404 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 135(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:47	5:53	164	4:36	477	5:45	2.00	11:47	5:53	92	3:48	258	5:45
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	22:19	5:34	91	5:03	256	10:20
Runde	2.00	10:31	5:15	133	2:56	395	4:36	6.00	32:50	5:28	90	10:44	255	14:56
Runde	2.00	10:27	5:13	120	2:42	359	4:32	8.00	43:17	5:24	89	13:26	254	19:28
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	116	2:37	343	4:15	10.00	53:22	5:20	135	15:55	404	23:43