



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pausch, Enrico

□□: Erfurt

□□: 1343

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:18

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 459 (of 686)

□□□□□/□: 401 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 133(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:51	5:55	167	4:40	489	5:49	2.00	11:51	5:55	93	3:52	264	5:49	
Runde	2.00	10:44	5:21	149	3:24	450	4:47	4.00	22:35	5:38	92	5:19	262	10:36	
Runde	2.00	10:33	5:16	135	2:58	400	4:38	6.00	33:08	5:31	91	11:02	261	15:14	
Runde	2.00	10:23	5:11	117	2:38	352	4:28	8.00	43:31	5:26	90	13:40	260	19:42	
Leichtathletikhall	2.00	9:47	4:53	103	2:19	290	3:57	10.00	53:18	5:19	133	15:51	401	23:39	