



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zöppig, Veit

□□: SV TU Ilmenau

□□: 1648

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:32

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 275 (of 686)

□□□□□/□: 250 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 88(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:32	5:15	107	3:21	335	4:30	2.00	10:32	5:15	94	2:33	237	4:30	
Runde	2.00	9:27	4:43	85	2:07	239	3:30	4.00	19:59	4:59	93	2:43	265	8:00	
Runde	2.00	9:27	4:43	76	1:52	219	3:32	6.00	29:26	4:54	92	7:20	264	11:32	
Runde	2.00	9:32	4:46	74	1:47	211	3:37	8.00	38:58	4:52	91	9:07	263	15:09	
Leichtathletikhall	2.00	9:34	4:46	91	2:06	261	3:44	10.00	48:32	4:51	88	11:05	250	18:53	