



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zech, Roger

□□: LTZ Greußen

□□: 1152

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:33

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 438 (of 686)

□□□□□/□: 383 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 125(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:24	5:42	142	4:13	428	5:22	2.00	11:24	5:42	95	3:25	271	5:22	
Runde	2.00	10:03	5:01	112	2:43	340	4:06	4.00	21:27	5:21	83	4:11	231	9:28	
Runde	2.00	10:15	5:07	117	2:40	354	4:20	6.00	31:42	5:16	93	9:36	268	13:48	
Runde	2.00	10:27	5:13	120	2:42	359	4:32	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20	
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	52:33	5:15	125	15:06	383	22:54	