



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pfeifer, Matthias

□□: Neuhaus/RWG

□□: 1215

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:51

□□: 12.28 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 286 (of 686)

□□□□□/□: 259 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 90(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:08	5:03	90	2:57	278	4:06	2.00	10:08	5:03	96	2:09	207	4:06	
Runde	2.00	9:28	4:44	86	2:08	244	3:31	4.00	19:36	4:54	79	2:20	207	7:37	
Runde	2.00	9:44	4:51	93	2:09	264	3:49	6.00	29:20	4:53	94	7:14	269	11:26	
Runde	2.00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8.00	39:12	4:54	93	9:21	268	15:23	
Leichtathletikhall	2.00	9:39	4:49	98	2:11	274	3:49	10.00	48:51	4:53	90	11:24	259	19:12	