



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

neumann, lars

□□: ANNAKRAM e.V.

□□: 1628

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:01

□□: 11.53 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 416 (of 686)

□□□□□/□: 367 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 119(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:57	5:28	120	3:46	382	4:55	2.00	10:57	5:28	98	2:58	276	4:55	
Runde	2.00	10:07	5:03	119	2:47	356	4:10	4.00	21:04	5:15	97	3:48	271	9:05	
Runde	2.00	10:25	5:12	126	2:50	380	4:30	6.00	31:29	5:14	88	9:23	249	13:35	
Runde	2.00	10:33	5:16	127	2:48	381	4:38	8.00	42:02	5:15	95	12:11	272	18:13	
Leichtathletikhall	2.00	9:59	4:59	113	2:31	328	4:09	10.00	52:01	5:12	119	14:34	367	22:22	