



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schuh, Michael

□□: Erfurt

□□: 1358

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:04

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 450 (of 686)

□□□□□/□: 395 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 130(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:52	5:26	116	3:41	369	4:50	2.00	10:52	5:26	99	2:53	279	4:50
Runde	2.00	10:18	5:09	133	2:58	392	4:21	4.00	21:10	5:17	98	3:54	277	9:11
Runde	2.00	10:27	5:13	127	2:52	382	4:32	6.00	31:37	5:16	86	9:31	244	13:43
Runde	2.00	10:42	5:20	135	2:57	403	4:47	8.00	42:19	5:17	96	12:28	275	18:30
Leichtathletikhall	2.00	10:45	5:22	141	3:17	424	4:55	10.00	53:04	5:18	130	15:37	395	23:25