



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gellert, Dirk

□□: Eintracht-Erfurt

□□: 1341

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:14

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 456 (of 686)

□□□□□/□: 399 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 131(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:54	5:27	118	3:43	375	4:52	2.00	10:54	5:27	100	2:55	255	4:52
Runde	2.00	10:09	5:04	124	2:49	363	4:12	4.00	21:03	5:15	99	3:47	253	9:04
Runde	2.00	10:33	5:16	135	2:58	400	4:38	6.00	31:36	5:15	98	9:30	252	13:42
Runde	2.00	10:45	5:22	139	3:00	411	4:50	8.00	42:21	5:17	97	12:30	289	18:32
Leichtathletikhalle	2.00	10:53	5:26	144	3:25	437	5:03	10.00	53:14	5:19	131	15:47	399	23:35