



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Janke, Claus

□□: Erfurt

□□: 1006

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:12

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 494 (of 686)

□□□□□/□: 429 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 141(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 160 | 4:32 | 468 | 5:41 | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 102 | 3:44 | 286 | 5:41 |
| Runde | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 149 | 3:24 | 450 | 4:47 | 4.00 | 22:27 | 5:36 | 101 | 5:11 | 281 | 10:28 |
| Runde | 2.00 | 10:49 | 5:24 | 143 | 3:14 | 427 | 4:54 | 6.00 | 33:16 | 5:32 | 100 | 11:10 | 292 | 15:22 |
| Runde | 2.00 | 10:35 | 5:17 | 131 | 2:50 | 389 | 4:40 | 8.00 | 43:51 | 5:28 | 99 | 14:00 | 291 | 20:02 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:21 | 5:10 | 126 | 2:53 | 386 | 4:31 | 10.00 | 54:12 | 5:25 | 141 | 16:45 | 429 | 24:33 |