



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