



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knabe, Ingo

□□: Martinroda

□□: 1280

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:24

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 465 (of 686)

□□□□□/□: 406 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 136(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:27	5:43	145	4:16	433	5:25	2.00	11:27	5:43	103	3:28	243	5:25
Runde	2.00	10:04	5:01	115	2:44	344	4:07	4.00	21:31	5:22	102	4:15	294	9:32
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6.00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06
Runde	2.00	10:39	5:19	133	2:54	399	4:44	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50
Leichtathletikhall	2.00	10:45	5:22	141	3:17	424	4:55	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45