



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Meißner, Jörg

□□: Sparkasse Mittelthüringen

□□: 832

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:50

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 410 (of 686)

□□□□□/□: 361 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 118(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:19	5:09	95	3:08	302	4:17	2.00	10:19	5:09	80	2:20	177	4:17
Runde	2.00	10:11	5:05	126	2:51	371	4:14	4.00	20:30	5:07	104	3:14	302	8:31
Runde	2.00	10:19	5:09	122	2:44	366	4:24	6.00	30:49	5:08	103	8:43	301	12:55
Runde	2.00	10:33	5:16	127	2:48	381	4:38	8.00	41:22	5:10	102	11:31	261	17:33
Leichtathletikhall	2.00	10:28	5:14	135	3:00	404	4:38	10.00	51:50	5:11	118	14:23	361	22:11