



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mittelstädt, Lutz

□□: Weimar

□□: 1550

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:23

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 427 (of 686)

□□□□□/□: 374 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 121(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:05	5:32	134	3:54	407	5:03	2.00	11:05	5:32	107	3:06	307	5:03
Runde	2.00	10:11	5:05	126	2:51	371	4:14	4.00	21:16	5:18	106	4:00	305	9:17
Runde	2.00	10:19	5:09	122	2:44	366	4:24	6.00	31:35	5:15	105	9:29	304	13:41
Runde	2.00	10:34	5:16	129	2:49	385	4:39	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20
Leichtathletikhall	2.00	10:14	5:06	121	2:46	366	4:24	10.00	52:23	5:14	121	14:56	374	22:44