



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wenzel, Hendrik

□□: Erfurt

□□: 1112

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:53

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 542 (of 686)

□□□□□/□: 459 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 151(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:29	5:44	148	4:18	440	5:27	2.00	11:29	5:44	84	3:30	233	5:27
Runde	2.00	11:01	5:30	159	3:41	473	5:04	4.00	22:30	5:37	107	5:14	310	10:31
Runde	2.00	11:09	5:34	151	3:34	460	5:14	6.00	33:39	5:36	106	11:33	309	15:45
Runde	2.00	11:17	5:38	150	3:32	454	5:22	8.00	44:56	5:36	105	15:05	308	21:07
Leichtathletikhall	2.00	10:57	5:28	148	3:29	443	5:07	10.00	55:53	5:35	151	18:26	459	26:14