



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Windorf, Jörg

□□: SG Dresdner Bank

□□: 1095

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:11

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 339 (of 686)

□□□□□/□: 306 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 104(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:18	5:39	138	4:07	418	5:16	2.00	11:18	5:39	81	3:19	210	5:16
Runde	2.00	9:50	4:55	102	2:30	303	3:53	4.00	21:08	5:16	82	3:52	228	9:09
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6.00	30:54	5:08	79	8:48	207	13:00
Runde	2.00	9:47	4:53	90	2:02	255	3:52	8.00	40:41	5:05	106	10:50	224	16:52
Leichtathletikhall	2.00	9:30	4:45	86	2:02	248	3:40	10.00	50:11	5:01	104	12:44	306	20:32