



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Merten, Marco

□□: Erfurt

□□: 1208

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:16

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 576 (of 686)

□□□□□/□: 482 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 160(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:14	6:06	173	5:03	510	6:12	2.00	12:14	6:06	113	4:15	327	6:12
Runde	2.00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4.00	23:26	5:51	112	6:10	325	11:27
Runde	2.00	11:17	5:38	155	3:42	470	5:22	6.00	34:43	5:47	111	12:37	324	16:49
Runde	2.00	11:22	5:41	151	3:37	461	5:27	8.00	46:05	5:45	110	16:14	323	22:16
Leichtathletikhall	2.00	11:11	5:35	153	3:43	462	5:21	10.00	57:16	5:43	160	19:49	482	27:37