



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Koch, Stefan

□□: SC Fortuna erfurt e.V.

□□: 1491

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:40

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 475 (of 686)

□□□□□/□: 414 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 137(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:44	5:51	161	4:33	471	5:42	2.00	11:44	5:51	115	3:45	290	5:42
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	22:16	5:33	114	5:00	288	10:17
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6.00	32:45	5:27	113	10:39	287	14:51
Runde	2.00	10:31	5:15	122	2:46	372	4:36	8.00	43:16	5:24	112	13:25	286	19:27
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	53:40	5:21	137	16:13	414	24:01