



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Pabel, Thomas**

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1114

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:13

□□: 10.49 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 573 (of 686)

□□□□□/□: 480 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 159(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:55	5:57	168	4:44	494	5:53	2.00	11:55	5:57	116	3:56	330	5:53	
Runde	2.00	10:36	5:17	145	3:16	428	4:39	4.00	22:31	5:37	115	5:15	328	10:32	
Runde	2.00	11:08	5:33	150	3:33	459	5:13	6.00	33:39	5:36	106	11:33	309	15:45	
Runde	2.00	11:39	5:49	156	3:54	479	5:44	8.00	45:18	5:39	113	15:27	326	21:29	
Leichtathletikhall	2.00	11:55	5:57	168	4:27	510	6:05	10.00	57:13	5:43	159	19:46	480	27:34	