



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Klauke, Heiner

□□: Elxleben

□□: 1226

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:17

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 552 (of 686)

□□□□□/□: 467 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 154(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:31	5:15	106	3:20	332	4:29	2.00	10:31	5:15	117	2:32	235	4:29
Runde	2.00	10:58	5:29	156	3:38	468	5:01	4.00	21:29	5:22	116	4:13	329	9:30
Runde	2.00	11:34	5:46	165	3:59	494	5:39	6.00	33:03	5:30	115	10:57	328	15:09
Runde	2.00	11:46	5:53	161	4:01	494	5:51	8.00	44:49	5:36	114	14:58	327	21:00
Leichtathletikhall	2.00	11:28	5:44	158	4:00	481	5:38	10.00	56:17	5:37	154	18:50	467	26:38