



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Flaig, Jörn

□□: Erfurt

□□: 1026

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 58:42

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 602 (of 686)

□□□□□/□: 500 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 167(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:04	5:01	87	2:53	268	4:02	2.00	10:04	5:01	110	2:05	211	4:02
Runde	2.00	11:18	5:39	169	3:58	493	5:21	4.00	21:22	5:20	117	4:06	334	9:23
Runde	2.00	12:06	6:02	173	4:31	516	6:11	6.00	33:28	5:34	116	11:22	333	15:34
Runde	2.00	12:25	6:12	171	4:40	518	6:30	8.00	45:53	5:44	115	16:02	332	22:04
Leichtathletikhaf	2.00	12:49	6:24	172	5:21	525	6:59	10.00	58:42	5:52	167	21:15	500	29:03