



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mönch, Torsten

□□: Tennisverein Wundersleben

□□: 1441

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:22

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 578 (of 686)

□□□□□/□: 484 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 161(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:57	5:58	170	4:46	499	5:55	2.00	11:57	5:58	119	3:58	281	5:55	
Runde	2.00	11:06	5:32	163	3:46	482	5:09	4.00	23:03	5:45	118	5:47	337	11:04	
Runde	2.00	11:15	5:37	154	3:40	469	5:20	6.00	34:18	5:42	117	12:12	336	16:24	
Runde	2.00	11:26	5:43	153	3:41	464	5:31	8.00	45:44	5:43	116	15:53	335	21:55	
Leichtathletikhall	2.00	11:38	5:48	163	4:10	492	5:48	10.00	57:22	5:44	161	19:55	484	27:43	