



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Claus, Andreas

□□: Wir tun es LAUFEND

□□: 1134

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 54:19

□□: 11.05 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 500 (of 686)

□□□□□/□: 432 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 144(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	10:47	5:23	152	3:27	457	4:50	4.00	22:42	5:40	119	5:26	340	10:43
Runde	2.00	10:40	5:19	139	3:05	412	4:45	6.00	33:22	5:33	118	11:16	339	15:28
Runde	2.00	10:40	5:19	134	2:55	401	4:45	8.00	44:02	5:30	117	14:11	338	20:13
Leichtathletikhall	2.00	10:17	5:08	124	2:49	374	4:27	10.00	54:19	5:25	144	16:52	432	24:40