



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Herrmann, Michael

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1115

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:35

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 440 (of 686)

□□□□□/□: 385 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 126(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:24	5:42	142	4:13	428	5:22	2.00	11:24	5:42	95	3:25	271	5:22	
Runde	2.00	10:03	5:01	112	2:43	340	4:06	4.00	21:27	5:21	83	4:11	231	9:28	
Runde	2.00	10:16	5:08	119	2:41	356	4:21	6.00	31:43	5:17	120	9:37	342	13:49	
Runde	2.00	10:26	5:13	118	2:41	354	4:31	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20	
Leichtathletikhall	2.00	10:26	5:13	133	2:58	400	4:36	10.00	52:35	5:15	126	15:08	385	22:56	