



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Messerschmidt, Frank

□□: Erfurt

□□: 1374

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:10

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 548 (of 686)

□□□□□/□: 464 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 153(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:30	5:45	150	4:19	444	5:28	2.00	11:30	5:45	124	3:31	236	5:28
Runde	2.00	10:50	5:25	154	3:30	460	4:53	4.00	22:20	5:34	123	5:04	346	10:21
Runde	2.00	11:09	5:34	151	3:34	460	5:14	6.00	33:29	5:34	122	11:23	278	15:35
Runde	2.00	11:45	5:52	159	4:00	489	5:50	8.00	45:14	5:39	121	15:23	344	21:25
Leichtathletikhall	2.00	10:56	5:28	147	3:28	442	5:06	10.00	56:10	5:36	153	18:43	464	26:31