



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sickel, Olaf

□□: Erfurt

□□: 1660

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:56

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 686)

□□□□□/□: 230 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 79(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:43	5:21	113	3:32	357	4:41	2.00	10:43	5:21	112	2:44	320	4:41
Runde	2.00	9:32	4:46	90	2:12	260	3:35	4.00	20:15	5:03	125	2:59	295	8:16
Runde	2.00	9:26	4:43	75	1:51	218	3:31	6.00	29:41	4:56	124	7:35	190	11:47
Runde	2.00	9:19	4:39	63	1:34	176	3:24	8.00	39:00	4:52	123	9:09	346	15:11
Leichtathletikhall	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	47:56	4:47	79	10:29	230	18:17