



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dietz, Lars

□□: Weimar

□□: 810

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 56:33

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 556 (of 686)

□□□□□/□: 469 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 156(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:42	5:50	158	4:31	465	5:40	2.00	11:42	5:50	114	3:43	328	5:40
Runde	2.00	10:22	5:11	135	3:02	401	4:25	4.00	22:04	5:30	126	4:48	234	10:05
Runde	2.00	11:29	5:44	162	3:54	487	5:34	6.00	33:33	5:35	112	11:27	325	15:39
Runde	2.00	11:49	5:54	163	4:04	498	5:54	8.00	45:22	5:40	111	15:31	324	21:33
Leichtathletikhall	2.00	11:11	5:35	153	3:43	462	5:21	10.00	56:33	5:39	156	19:06	469	26:54