



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sparbrod, Matina

□□: Erfurt

□□: 1489

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 55:53

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 543 (of 686)

□□□□□/□: 459 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 151(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:21	5:40	141	4:10	421	5:19	2.00	11:21	5:40	129	3:22	373	5:19
Runde	2.00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4.00	22:33	5:38	128	5:17	371	10:34
Runde	2.00	11:11	5:35	153	3:36	464	5:16	6.00	33:44	5:37	127	11:38	370	15:50
Runde	2.00	11:16	5:38	149	3:31	451	5:21	8.00	45:00	5:37	126	15:09	369	21:11
Leichtathletikhall	2.00	10:53	5:26	144	3:25	437	5:03	10.00	55:53	5:35	151	18:26	459	26:14