



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hoschke, Sven

□□: Sömmerda

□□: 1237

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:01

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 449 (of 686)

□□□□□/□: 394 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 129(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:01	5:30	126	3:50	394	4:59	2.00	11:01	5:30	83	3:02	162	4:59
Runde	2.00	10:15	5:07	130	2:55	385	4:18	4.00	21:16	5:18	106	4:00	305	9:17
Runde	2.00	10:38	5:18	138	3:03	411	4:43	6.00	31:54	5:18	128	9:48	371	14:00
Runde	2.00	10:43	5:21	137	2:58	406	4:48	8.00	42:37	5:19	127	12:46	294	18:48
Leichtathletikhall	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	53:01	5:18	129	15:34	394	23:22