



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rzepka, Peter

□□: Erfurt

□□: 1335

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:18

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 194 (of 686)

□□□□□/□: 176 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 62(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:46	4:53	75	2:35	227	3:44	2.00	9:46	4:53	65	1:47	178	3:44
Runde	2.00	9:11	4:35	68	1:51	193	3:14	4.00	18:57	4:44	132	1:41	188	6:58
Runde	2.00	9:10	4:34	55	1:35	169	3:15	6.00	28:07	4:41	131	6:01	391	10:13
Runde	2.00	9:12	4:35	53	1:27	151	3:17	8.00	37:19	4:39	130	7:28	390	13:30
Leichtathletikhall	2.00	8:59	4:29	58	1:31	165	3:09	10.00	46:18	4:37	62	8:51	176	16:39