



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Grimm, Peter

□□: Erfurt

□□: 1155

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:00

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 448 (of 686)

□□□□□/□: 393 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 128(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:20	5:40	140	4:09	420	5:18	2.00	11:20	5:40	134	3:21	397	5:18	
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	21:52	5:28	133	4:36	275	9:53	
Runde	2.00	10:30	5:15	132	2:55	393	4:35	6.00	32:22	5:23	132	10:16	394	14:28	
Runde	2.00	10:37	5:18	132	2:52	393	4:42	8.00	42:59	5:22	131	13:08	393	19:10	
Leichtathletikhaf	2.00	10:01	5:00	114	2:33	334	4:11	10.00	53:00	5:17	128	15:33	393	23:21	