



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Münchgesang, Ricardo

□□: Fitness Crew Auf Achse

□□: 1010

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:00:28

□□: 9.92 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 632 (of 686)

□□□□□/□: 514 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 172(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	12:17	6:08	174	5:06	512	6:15	2.00	12:17	6:08	137	4:18	323	6:15
Runde	2.00	11:25	5:42	171	4:05	496	5:28	4.00	23:42	5:55	136	6:26	403	11:43
Runde	2.00	11:59	5:59	170	4:24	510	6:04	6.00	35:41	5:56	135	13:35	402	17:47
Runde	2.00	12:26	6:13	172	4:41	519	6:31	8.00	48:07	6:00	134	18:16	401	24:18
Leichtathletikhall	2.00	12:21	6:10	170	4:53	518	6:31	10.00	1:00:28	6:02	172	23:01	514	30:49