



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dr.Schmidt, Jens

□□: Berlin

□□: 1063

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:40

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 621 (of 686)

□□□□□/□: 508 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 169(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:19	6:09	175	5:08	514	6:17	2.00	12:19	6:09	139	4:20	389	6:17
Runde	2.00	11:48	5:54	175	4:28	515	5:51	4.00	24:07	6:01	138	6:51	408	12:08
Runde	2.00	12:00	6:00	171	4:25	511	6:05	6.00	36:07	6:01	137	14:01	407	18:13
Runde	2.00	11:55	5:57	169	4:10	506	6:00	8.00	48:02	6:00	136	18:11	406	24:13
Leichtathletikhall	2.00	11:38	5:48	163	4:10	492	5:48	10.00	59:40	5:58	169	22:13	508	30:01