



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wildner, Thorsten

□□: Erfurt

□□: 1008

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:57

□□: 11.12 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 483 (of 686)

□□□□□/□: 419 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 139(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	10:23	5:11	138	3:03	406	4:26	4.00	21:23	5:20	140	4:07	414	9:24
Runde	2.00	10:31	5:15	133	2:56	395	4:36	6.00	31:54	5:18	128	9:48	371	14:00
Runde	2.00	11:02	5:30	143	3:17	435	5:07	8.00	42:56	5:21	138	13:05	412	19:07
Leichtathletikhall	2.00	11:01	5:30	150	3:33	450	5:11	10.00	53:57	5:23	139	16:30	419	24:18