



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Albert, Tobias

00: LTV Erfurt

00: 835

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 48:59

00: 12.25 km/h

0000: 4:54 min/km

00000/000: 290 (of 686)

00000/0: 262 (of 543)

000000: 29:39

00000: 75(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:17	5:08	80	3:52	298	4:15	2.00	10:17	5:08	108	3:52	431	4:15
Runde	2.00	9:47	4:53	90	3:15	298	3:50	4.00	20:04	5:00	107	7:07	429	8:05
Runde	2.00	9:44	4:51	75	3:04	264	3:49	6.00	29:48	4:58	107	10:11	205	11:54
Runde	2.00	9:43	4:51	73	3:15	248	3:48	8.00	39:31	4:56	107	13:26	427	15:42
Leichtathletikhall	2.00	9:28	4:44	70	3:15	243	3:38	10.00	48:59	4:53	75	16:41	262	19:20