



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Prescher, Frank

Prescher, Frank

Ort: Erfurt

Wett-Nr.: 929

Distanz: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Zeit: 54:20

Tempo: 11.04 km/h

Tempo: 5:26 min/km

Rang: 502 (of 686)

Rang: 433 (of 543)

Tempo: 29:39

Rang: 115 (of 136)

Tempo: 32:18

Ergebnis

Ergebnis

Ergebnis

Runde	km	min	km	-	-	km	min	km	min	km	-	-	km	min
	km	min	km	-	-	km	min	km	min	km	-	-	km	min
Runde	2.00	10:09	5:04	75	3:44	286	4:07	2.00	10:09	5:04	71	3:44	222	4:07
Runde	2.00	10:31	5:15	113	3:59	416	4:34	4.00	20:40	5:10	115	7:43	461	8:41
Runde	2.00	10:55	5:27	118	4:15	438	5:00	6.00	31:35	5:15	115	11:58	304	13:41
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	42:52	5:21	115	16:47	459	19:03
Leichtathletikhalle	2.00	11:28	5:44	127	5:15	481	5:38	10.00	54:20	5:26	115	22:02	433	24:41