



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Künzel, Martin

00: TSV 1883 Benshausen

00: 1423

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 51:48

00: 11.58 km/h

0000: 5:11 min/km

00000/000: 408 (of 686)

00000/0: 359 (of 543)

000000: 29:39

00000: 101(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	11:23	5:41	116	4:58	425	5:21	2.00	11:23	5:41	121	4:58	305	5:21
Runde	2.00	10:12	5:05	104	3:40	374	4:15	4.00	21:35	5:23	120	8:38	476	9:36
Runde	2.00	10:03	5:01	91	3:23	316	4:08	6.00	31:38	5:16	120	12:01	277	13:44
Runde	2.00	10:10	5:04	91	3:42	323	4:15	8.00	41:48	5:13	120	15:43	474	17:59
Leichtathletikhall	2.00	10:00	5:00	91	3:47	331	4:10	10.00	51:48	5:10	101	19:30	359	22:09