



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Köhler, Frank

□□: Kranichfeld

□□: 992

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 55:18

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 528 (of 686)

□□□□□/□: 450 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 20(of 20)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:00	6:00	20	5:35	505	5:58	2.00	12:00	6:00	4	0:11	392	5:58
Runde	2.00	10:43	5:21	20	4:11	449	4:46	4.00	22:43	5:40	4	0:16	379	10:44
Runde	2.00	10:45	5:22	19	4:05	422	4:50	6.00	33:28	5:34	4	0:28	333	15:34
Runde	2.00	10:36	5:17	17	4:08	391	4:41	8.00	44:04	5:30	4	0:37	480	20:15
Leichtathletikhall	2.00	11:14	5:36	20	4:55	467	5:24	10.00	55:18	5:31	20	22:54	450	25:39