



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Pennewi, Jan

Bad Tennstedt

1251

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Männer (20-29 Jahre)

51:18

11.70 km/h

5:08 min/km

391 (of 686)

345 (of 543)

29:39

47(of 69)

29:39

Pennewi, Jan

Pennewi, Jan

Pennewi, Jan

	km	min/km	-	-			km	min/km	-	-		
Runde	2.00	11:06	5:32	54	5:04	408	2.00	11:06	5:32	23	294	5:04
Runde	2.00	9:59	4:59	45	4:02	333	4.00	21:05	5:16	23	510	9:06
Runde	2.00	10:01	5:00	42	4:06	311	6.00	31:06	5:11	23	520	13:12
Runde	2.00	10:14	5:06	44	4:19	337	8.00	41:20	5:10	23	519	17:31
Leichtathletikhalle	2.00	9:58	4:59	46	4:08	326	10.00	51:18	5:07	47	21:39	345 21:39