



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nachmeldung

□□: 0

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:36

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 299 (of 686)

□□□□□/□: 289 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 84(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4.00	19:54	4:58	87	6:57	290	7:55
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	29:44	4:57	132	10:07	521	11:50
Runde	2.00	10:03	5:01	87	3:35	302	4:08	8.00	39:47	4:58	132	13:42	520	15:58
Leichtathletikhall	2.00	9:49	4:54	82	3:36	297	3:59	10.00	49:36	4:57	84	17:18	289	19:57