



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bauchspieß, Mario

□□: Erfurt Büßleben

□□: 805

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:25

□□: 12.93 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 686)

□□□□□/□: 182 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 55(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	時間 分	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	
Runde	2.00	8:51	4:25	33	2:26	116	2:49	2.00	8:51	4:25	134	2:26	511	2:49
Runde	2.00	9:00	4:30	50	2:28	167	3:03	4.00	17:51	4:27	133	4:54	100	5:52
Runde	2.00	9:24	4:42	64	2:44	213	3:29	6.00	27:15	4:32	133	7:38	144	9:21
Runde	2.00	9:41	4:50	71	3:13	243	3:46	8.00	36:56	4:36	133	10:51	525	13:07
Leichtathletikhallen	2.00	9:29	4:44	71	3:16	244	3:39	10.00	46:25	4:38	55	14:07	182	16:46