



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Letsch, Patrick

□□: ASV Erfurt

□□: 1309

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 34:02

□□: 17.63 km/h

□□□□: 3:24 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 686)

□□□□□/□: 5 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 2(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:43	3:21	2	0:18	4	0:41	2.00	6:43	3:21	3	0:18	6	0:41
Runde	2.00	6:53	3:26	2	0:21	7	0:56	4.00	13:36	3:23	2	0:39	5	1:37
Runde	2.00	6:55	3:27	2	0:15	5	1:00	6.00	20:31	3:25	2	0:54	5	2:37
Runde	2.00	7:00	3:30	2	0:32	7	1:05	8.00	27:31	3:26	2	1:26	5	3:42
Leichtathletikhall	2.00	6:31	3:15	2	0:18	6	0:41	10.00	34:02	3:24	2	1:44	5	4:23