



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Melson, Christian

□□: Running Gags LE

□□: 1211

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 39:13

□□: 15.30 km/h

□□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 686)

□□□□□/□: 30 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 10(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:14	3:37	8	0:49	25	1:12	2.00	7:14	3:37	8	0:49	25	1:12	
Runde	2.00	7:51	3:55	11	1:19	32	1:54	4.00	15:05	3:46	12	2:08	38	3:06	
Runde	2.00	8:07	4:03	14	1:27	38	2:12	6.00	23:12	3:52	12	3:35	37	5:18	
Runde	2.00	8:05	4:02	11	1:37	34	2:10	8.00	31:17	3:54	12	5:12	36	7:28	
Leichtathletikhaf	2.00	7:56	3:58	14	1:43	42	2:06	10.00	39:13	3:55	10	6:55	30	9:34	