



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schmeißer, Christian

□□: LG Goßenlupnitz

□□: 894

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 40:54

□□: 14.67 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 686)

□□□□□/□: 47 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 15(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:56	3:58	15	1:31	48	1:54	2.00	7:56	3:58	20	1:31	45	1:54
Runde	2.00	8:11	4:05	17	1:39	50	2:14	4.00	16:07	4:01	19	3:10	56	4:08
Runde	2.00	8:15	4:07	15	1:35	46	2:20	6.00	24:22	4:03	19	4:45	52	6:28
Runde	2.00	8:24	4:12	19	1:56	55	2:29	8.00	32:46	4:05	19	6:41	54	8:57
Leichtathletikhall	2.00	8:08	4:03	19	1:55	53	2:18	10.00	40:54	4:05	15	8:36	47	11:15