



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rosenstengel, tobias

□□: erfurt

□□: 1419

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:02

□□: 14.62 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 686)

□□□□□/□: 49 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 17(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:50	73	2:13	2.00	8:15	4:07	21	1:50	58	2:13	
Runde	2.00	8:04	4:01	15	1:32	43	2:07	4.00	16:19	4:04	20	3:22	57	4:20	
Runde	2.00	8:19	4:09	20	1:39	51	2:24	6.00	24:38	4:06	20	5:01	56	6:44	
Runde	2.00	8:23	4:11	18	1:55	54	2:28	8.00	33:01	4:07	20	6:56	55	9:12	
Leichtathletikhall	2.00	8:01	4:00	17	1:48	49	2:11	10.00	41:02	4:06	17	8:44	49	11:23	