



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Miethbauer, Sebastian

□□: Erfurt

□□: 1047

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:52

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 686)

□□□□□/□: 62 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 22(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:23	4:11	21	1:58	82	2:21	2.00	8:23	4:11	25	1:58	76	2:21
Runde	2.00	8:18	4:09	23	1:46	63	2:21	4.00	16:41	4:10	24	3:44	75	4:42
Runde	2.00	8:29	4:14	23	1:49	68	2:34	6.00	25:10	4:11	24	5:33	61	7:16
Runde	2.00	8:27	4:13	21	1:59	59	2:32	8.00	33:37	4:12	24	7:32	73	9:48
Leichtathletikhall	2.00	8:15	4:07	22	2:02	64	2:25	10.00	41:52	4:11	22	9:34	62	12:13