



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lux, Martin

□□: USV Erfurt

□□: 1622

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 44:18

□□: 13.54 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 686)

□□□□□/□: 116 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 26(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:32	4:46	33	3:30	192	3:30	2.00	9:32	4:46	68		91	3:30
Runde	2.00	8:51	4:25	28	2:54	142	2:54	4.00	18:23	4:35	68		90	6:24
Runde	2.00	8:51	4:25	26	2:56	118	2:56	6.00	27:14	4:32	68		89	9:20
Runde	2.00	8:47	4:23	19	2:52	91	2:52	8.00	36:01	4:30	68		88	12:12
Leichtathletikhall	2.00	8:17	4:08	18	2:27	68	2:27	10.00	44:18	4:25	26	14:39	116	14:39