



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knoche, Michael

□□: München

□□: 1016

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 43:19

□□: 13.85 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 686)

□□□□□/□: 97 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 23(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:45	4:52	38	3:43	223	3:43	2.00	9:45	4:52	65		107	3:43
Runde	2.00	8:23	4:11	18	2:26	75	2:26	4.00	18:08	4:31	65		106	6:09
Runde	2.00	8:24	4:12	17	2:29	58	2:29	6.00	26:32	4:25	65		105	8:38
Runde	2.00	8:31	4:15	17	2:36	64	2:36	8.00	35:03	4:22	65		104	11:14
Leichtathletikhall	2.00	8:16	4:08	17	2:26	67	2:26	10.00	43:19	4:19	23	13:40	97	13:40