



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schröder, Daniel

□□: LG Sonneborn

□□: 900

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:46

□□: 13.71 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 686)

□□□□□/□: 106 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 31(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:56	4:28	38	2:31	134	2:54	2.00	8:56	4:28	29	2:31	108	2:54	
Runde	2.00	8:44	4:21	38	2:12	122	2:47	4.00	17:40	4:25	28	4:43	107	5:41	
Runde	2.00	8:47	4:23	32	2:07	112	2:52	6.00	26:27	4:24	28	6:50	106	8:33	
Runde	2.00	8:50	4:25	28	2:22	96	2:55	8.00	35:17	4:24	28	9:12	105	11:28	
Leichtathletikhall	2.00	8:29	4:14	29	2:16	85	2:39	10.00	43:46	4:22	31	11:28	106	14:07	