



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hengelhaupt, Thorsten

□□: Kirchheim

□□: 878

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:09

□□: 13.29 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 686)

□□□□□/□: 146 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 43(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:19	4:39	49	2:54	170	3:17	2.00	9:19	4:39	32	2:54	119	3:17
Runde	2.00	8:56	4:28	48	2:24	161	2:59	4.00	18:15	4:33	31	5:18	118	6:16
Runde	2.00	8:58	4:29	42	2:18	131	3:03	6.00	27:13	4:32	31	7:36	117	9:19
Runde	2.00	9:06	4:32	43	2:38	137	3:11	8.00	36:19	4:32	31	10:14	116	12:30
Leichtathletikhall	2.00	8:50	4:25	42	2:37	138	3:00	10.00	45:09	4:30	43	12:51	146	15:30