



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Trinik, Jan

00: Großfahner

00: 851

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 44:16

00: 13.55 km/h

0000: 4:26 min/km

00000/000: 125 (of 686)

00000/0: 115 (of 543)

000000: 29:39

00000: 33(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.00	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:35	4:17	30	2:03	98	2:38	4.00	17:29	4:22	33	4:32	123	5:30
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:22	4:23	33	6:45	82	8:28
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:27	4:25	33	9:22	121	11:38
Leichtathletikhal	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	44:16	4:25	33	11:58	115	14:37