



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Fritz, Thomas

00: Leipzig

00: 1609

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 45:05

00: 13.31 km/h

0000: 4:31 min/km

00000/000: 157 (of 686)

00000/0: 144 (of 543)

000000: 29:39

00000: 42(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:09	4:34	44	2:44	149	3:07	2.00	9:09	4:34	43	2:44	138	3:07	
Runde	2.00	8:52	4:26	46	2:20	146	2:55	4.00	18:01	4:30	42	5:04	126	6:02	
Runde	2.00	9:07	4:33	47	2:27	157	3:12	6.00	27:08	4:31	42	7:31	30	9:14	
Runde	2.00	9:14	4:36	49	2:46	161	3:19	8.00	36:22	4:32	38	10:17	136	12:33	
Leichtathletikhal	2.00	8:43	4:21	36	2:30	119	2:53	10.00	45:05	4:30	42	12:47	144	15:26	