



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fernschild, Rene

□□: SSV07 Schlotheim

□□: 938

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:09

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 188 (of 686)

□□□□□/□: 171 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 49(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:31	4:45	56	3:06	191	3:29	2.00	9:31	4:45	51	3:06	172	3:29
Runde	2.00	9:20	4:40	65	2:48	216	3:23	4.00	18:51	4:42	50	5:54	171	6:52
Runde	2.00	8:59	4:29	43	2:19	134	3:04	6.00	27:50	4:38	50	8:13	170	9:56
Runde	2.00	9:11	4:35	46	2:43	149	3:16	8.00	37:01	4:37	50	10:56	169	13:12
Leichtathletikhall	2.00	9:08	4:33	57	2:55	188	3:18	10.00	46:09	4:36	49	13:51	171	16:30