



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bönisch, Sebastian

□□: CE-SYS Engineering

□□: 1288

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:42

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 244 (of 686)

□□□□□/□: 223 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 65(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:19	5:09	83	3:54	302	4:17	2.00	10:19	5:09	53	3:54	177	4:17
Runde	2.00	9:18	4:39	63	2:46	210	3:21	4.00	19:37	4:54	52	6:40	176	7:38
Runde	2.00	9:19	4:39	59	2:39	193	3:24	6.00	28:56	4:49	52	9:19	175	11:02
Runde	2.00	9:25	4:42	56	2:57	192	3:30	8.00	38:21	4:47	52	12:16	170	14:32
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	66	3:08	226	3:31	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03