



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sommer, Erik

□□: Erfurt

□□: 1400

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 46:23

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 686)

□□□□□/□: 180 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 33(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:41	4:50	36	3:39	210	3:39	2.00	9:41	4:50	57		50	3:39
Runde	2.00	9:08	4:33	34	3:11	187	3:11	4.00	18:49	4:42	57		179	6:50
Runde	2.00	9:22	4:41	35	3:27	208	3:27	6.00	28:11	4:41	57		178	10:17
Runde	2.00	9:19	4:39	33	3:24	176	3:24	8.00	37:30	4:41	57		177	13:41
Leichtathletikhall	2.00	8:53	4:26	30	3:03	150	3:03	10.00	46:23	4:38	33	16:44	180	16:44