



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Greiner, Mario

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1311

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:03

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 294 (of 686)

□□□□□/□: 267 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 76(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	88	4:02	320	4:25	2.00	10:27	5:13	56	4:02	192	4:25
Runde	2.00	9:31	4:45	79	2:59	256	3:34	4.00	19:58	4:59	46	7:01	156	7:59
Runde	2.00	9:43	4:51	74	3:03	263	3:48	6.00	29:41	4:56	55	10:04	190	11:47
Runde	2.00	9:55	4:57	77	3:27	274	4:00	8.00	39:36	4:57	55	13:31	189	15:47
Leichtathletikhall	2.00	9:27	4:43	69	3:14	242	3:37	10.00	49:03	4:54	76	16:45	267	19:24