



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ernst, Tino

□□: SV Town & Country Bohringen/ Sonneborn

□□: 907

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:30

□□: 12.90 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 686)

□□□□□/□: 183 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 56(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:35	4:47	57	3:10	199	3:33	2.00	9:35	4:47	59	3:10	202	3:33
Runde	2.00	9:16	4:38	62	2:44	205	3:19	4.00	18:51	4:42	50	5:54	171	6:52
Runde	2.00	9:30	4:45	68	2:50	228	3:35	6.00	28:21	4:43	58	8:44	201	10:27
Runde	2.00	9:20	4:40	54	2:52	179	3:25	8.00	37:41	4:42	58	11:36	200	13:52
Leichtathletikhall	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	46:30	4:39	56	14:12	183	16:51