



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Eylenstein, Stephan

□□: Isseroda

□□: 1002

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:35

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 319 (of 686)

□□□□□/□: 288 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 83(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:50	5:25	100	4:25	365	4:48	2.00	10:50	5:25	62	4:25	214	4:48
Runde	2.00	9:31	4:45	79	2:59	256	3:34	4.00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2.00	9:47	4:53	77	3:07	275	3:52	6.00	30:08	5:01	61	10:31	216	12:14
Runde	2.00	9:56	4:58	79	3:28	277	4:01	8.00	40:04	5:00	61	13:59	215	16:15
Leichtathletikhall	2.00	9:31	4:45	73	3:18	252	3:41	10.00	49:35	4:57	83	17:17	288	19:56