



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Räder, Christoph

00: Laufladen Erfurt

00: 2012

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

000: 49:25

00: 12.14 km/h

0000: 4:56 min/km

00000/000: 309 (of 686)

00000/0: 278 (of 543)

000000: 29:39

00000: 11(of 20)

0000000: 32:24

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:33	5:16	14	4:08	339	4:31	2.00	10:33	5:16	12			217	4:31
Runde	2.00	9:56	4:58	13	3:24	320	3:59	4.00	20:29	5:07	12			221	8:30
Runde	2.00	9:45	4:52	12	3:05	267	3:50	6.00	30:14	5:02	12			214	12:20
Runde	2.00	9:53	4:56	10	3:25	266	3:58	8.00	40:07	5:00	12			219	16:18
Leichtathletikhall	2.00	9:18	4:39	8	2:59	216	3:28	10.00	49:25	4:56	11	17:01		278	19:46