



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Groß, David

□□: Erfurt

□□: 1760

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:32

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 436 (of 686)

□□□□□/□: 382 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 107(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:30	5:45	118	5:05	444	5:28	2.00	11:30	5:45	67	5:05	236	5:28
Runde	2.00	10:34	5:16	117	4:02	426	4:37	4.00	22:04	5:30	66	9:07	234	10:05
Runde	2.00	10:23	5:11	107	3:43	375	4:28	6.00	32:27	5:24	66	12:50	233	14:33
Runde	2.00	10:13	5:06	95	3:45	333	4:18	8.00	42:40	5:19	66	16:35	232	18:51
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10.00	52:32	5:15	107	20:14	382	22:53