



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knauth, Theo

□□: Gerüstbau Schneider

□□: 678

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 51:41

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 406 (of 686)

□□□□□/□: 357 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 100(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:28	5:44	117	5:03	437	5:26	2.00	11:28	5:44	73	5:03	239	5:26
Runde	2.00	10:24	5:12	111	3:52	409	4:27	4.00	21:52	5:28	72	8:55	275	9:53
Runde	2.00	10:13	5:06	99	3:33	346	4:18	6.00	32:05	5:20	72	12:28	274	14:11
Runde	2.00	10:00	5:00	84	3:32	292	4:05	8.00	42:05	5:15	72	16:00	264	18:16
Leichtathletikhall	2.00	9:36	4:47	78	3:23	266	3:46	10.00	51:41	5:10	100	19:23	357	22:02