



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Heinrich, Andreas

00: Elxleben

00: 1285

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 54:46

00: 10.96 km/h

0000: 5:29 min/km

00000/000: 517 (of 686)

00000/0: 442 (of 543)

000000: 29:39

00000: 117(of 136)

0000000: 32:18

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	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2.00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51	
Runde	2.00	10:14	5:06	105	3:42	378	4:17	4.00	21:07	5:16	74	8:10	280	9:08	
Runde	2.00	11:04	5:31	121	4:24	450	5:09	6.00	32:11	5:21	74	12:34	279	14:17	
Runde	2.00	11:29	5:44	123	5:01	470	5:34	8.00	43:40	5:27	74	17:35	278	19:51	
Leichtathletikhall	2.00	11:06	5:32	119	4:53	454	5:16	10.00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07	