



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Roth, Christian

00: Erfurt

00: 1073

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 53:38

00: 11.19 km/h

0000: 5:22 min/km

00000/000: 471 (of 686)

00000/0: 412 (of 543)

000000: 29:39

00000: 111(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	11:39	5:49	123	5:14	460	5:37	2.00	11:39	5:49	77	5:14	195	5:37	
Runde	2.00	10:40	5:19	121	4:08	441	4:43	4.00	22:19	5:34	76	9:22	256	10:20	
Runde	2.00	10:20	5:10	105	3:40	372	4:25	6.00	32:39	5:26	76	13:02	285	14:45	
Runde	2.00	10:32	5:15	104	4:04	376	4:37	8.00	43:11	5:23	76	17:06	258	19:22	
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	106	4:14	401	4:37	10.00	53:38	5:21	111	21:20	412	23:59	