



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Gronenborn, Jens

00: Erfurt

00: 901

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 50:24

00: 11.90 km/h

0000: 5:02 min/km

00000/000: 350 (of 686)

00000/0: 316 (of 543)

000000: 29:39

00000: 90(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	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2.00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16	
Runde	2.00	9:57	4:58	96	3:25	325	4:00	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16	
Runde	2.00	10:06	5:02	95	3:26	325	4:11	6.00	30:21	5:03	77	10:44	294	12:27	
Runde	2.00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8.00	40:32	5:03	77	14:27	285	16:43	
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10.00	50:24	5:02	90	18:06	316	20:45	