



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wich, Marcel

□□: Annagram e.V. Laufend helfen

□□: 1444

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:10

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 492 (of 686)

□□□□□/□: 427 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 114(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:39	4:49	58	3:14	202	3:37	2.00	9:39	4:49	79	3:14	153	3:37
Runde	2.00	10:36	5:17	118	4:04	428	4:39	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2.00	11:01	5:30	119	4:21	445	5:06	6.00	31:16	5:12	78	11:39	295	13:22
Runde	2.00	11:21	5:40	122	4:53	460	5:26	8.00	42:37	5:19	78	16:32	294	18:48
Leichtathletikhall	2.00	11:33	5:46	128	5:20	487	5:43	10.00	54:10	5:24	114	21:52	427	24:31