



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Becker, David

□□: Erfurt

□□: 1293

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 58:24

□□: 10.27 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 596 (of 686)

□□□□□/□: 494 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 128(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间
	km	min/km	-	-	km	min/km	-		km	min/km	-	-	km	min/km	-
Runde	2.00	11:48	5:54	125	5:23	480	5:46		2.00	11:48	5:54	84	5:23	324	5:46
Runde	2.00	11:31	5:45	128	4:59	502	5:34		4.00	23:19	5:49	83	10:22	322	11:20
Runde	2.00	11:33	5:46	126	4:53	492	5:38		6.00	34:52	5:48	83	15:15	321	16:58
Runde	2.00	11:45	5:52	128	5:17	489	5:50		8.00	46:37	5:49	83	20:32	320	22:48
Leichtathletikhall	2.00	11:47	5:53	129	5:34	500	5:57		10.00	58:24	5:50	128	26:06	494	28:45