



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Christoph

□□: SV Rot-Weiß Wiehe

□□: 1626

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:22

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 196 (of 686)

□□□□□/□: 179 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 54(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:06	5:02	74	3:41	275	4:04	2.00	10:06	5:02	85	3:41	275	4:04	
Runde	2.00	9:07	4:33	56	2:35	182	3:10	4.00	19:13	4:48	84	6:16	330	7:14	
Runde	2.00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6.00	28:19	4:43	84	8:42	329	10:25	
Runde	2.00	9:15	4:37	50	2:47	164	3:20	8.00	37:34	4:41	84	11:29	328	13:45	
Leichtathletikhall	2.00	8:48	4:24	38	2:35	129	2:58	10.00	46:22	4:38	54	14:04	179	16:43	