



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schreiber, Dirk

□□: Nürnberg

□□: 1216

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 50:10

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 337 (of 686)

□□□□□/□: 305 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 43(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:58	4:59	43	3:56	256	3:56	2.00	9:58	4:59	3	-	292	3:56
Runde	2.00	9:44	4:51	41	3:47	290	3:47	4.00	19:42	4:55	3	-	166	7:43
Runde	2.00	9:58	4:59	41	4:03	304	4:03	6.00	29:40	4:56	3	-	221	11:46
Runde	2.00	10:14	5:06	44	4:19	337	4:19	8.00	39:54	4:59	3	-	356	16:05
Leichtathletikhall	2.00	10:16	5:08	47	4:26	368	4:26	10.00	50:10	5:00	43	20:31	305	20:31