



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Helbing, Frank

□□: GM Rennsteiglaufverein e.V.

□□: 1028

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:40

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 205 (of 686)

□□□□□/□: 187 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 58(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	9:12	4:35	46	2:47	155	3:10		2.00	9:12	4:35	91	2:47	363	3:10
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08		4.00	18:17	4:34	90	5:20	197	6:18
Runde	2.00	9:16	4:38	56	2:36	185	3:21		6.00	27:33	4:35	90	7:56	360	9:39
Runde	2.00	9:35	4:47	65	3:07	222	3:40		8.00	37:08	4:38	90	11:03	359	13:19
Leichtathletikhall	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42		10.00	46:40	4:39	58	14:22	187	17:01