



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bösel, Florian

□□: Erfurt

□□: 1678

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:11

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 340 (of 686)

□□□□□/□: 306 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 88(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	時間 分	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	
Runde	2.00	10:52	5:26	102	4:27	369	4:50	2.00	10:52	5:26	97	4:27	279	4:50
Runde	2.00	10:08	5:03	99	3:36	359	4:11	4.00	21:00	5:15	96	8:03	241	9:01
Runde	2.00	9:57	4:58	89	3:17	302	4:02	6.00	30:57	5:09	96	11:20	382	13:03
Runde	2.00	9:48	4:54	74	3:20	257	3:53	8.00	40:45	5:05	96	14:40	381	16:56
Leichtathletikhallen	2.00	9:26	4:43	68	3:13	238	3:36	10.00	50:11	5:01	88	17:53	306	20:32