



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Eichhorn, Lars-Erik

□□: Pro-RWE.Die Nachwuchspaten e. V.

□□: 1375

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 55:25

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 532 (of 686)

□□□□□/□: 452 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 58(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:32	5:15	48	4:30	335	4:30	2.00	10:32	5:15	28			237	4:30
Runde	2.00	10:52	5:26	59	4:55	463	4:55	4.00	21:24	5:20	31			298	9:25
Runde	2.00	11:12	5:35	61	5:17	466	5:17	6.00	32:36	5:26	31			427	14:42
Runde	2.00	11:15	5:37	57	5:20	449	5:20	8.00	43:51	5:28	31			291	20:02
Leichtathletikhall	2.00	11:34	5:46	63	5:44	488	5:44	10.00	55:25	5:32	58	25:46		452	25:46