



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bock, Michael

□□: Plaue

□□: 1165

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:46

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 519 (of 686)

□□□□□/□: 442 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 117(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:35	6:17	132	6:10	523	6:33	2.00	12:35	6:17	111	6:10	449	6:33
Runde	2.00	10:58	5:29	125	4:26	468	5:01	4.00	23:33	5:53	110	10:36	447	11:34
Runde	2.00	10:41	5:20	112	4:01	414	4:46	6.00	34:14	5:42	110	14:37	446	16:20
Runde	2.00	10:28	5:14	102	4:00	366	4:33	8.00	44:42	5:35	110	18:37	290	20:53
Leichtathletikhall	2.00	10:04	5:01	94	3:51	341	4:14	10.00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07