



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dittmar, Jens

□□: Ilmtal

□□: 1187

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:04

□□: 11.52 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 419 (of 686)

□□□□□/□: 368 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 103(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	9:19	4:39	49	2:54	170	3:17	2.00	9:19	4:39	32	2:54	119	3:17
Runde	2.00	10:15	5:07	108	3:43	385	4:18	4.00	19:34	4:53	112	6:37	453	7:35
Runde	2.00	10:43	5:21	113	4:03	418	4:48	6.00	30:17	5:02	112	10:40	299	12:23
Runde	2.00	11:04	5:31	115	4:36	437	5:09	8.00	41:21	5:10	112	15:16	453	17:32
Leichtathletikhaf	2.00	10:43	5:21	113	4:30	422	4:53	10.00	52:04	5:12	103	19:46	368	22:25