



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Maternowski, Christian

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1310

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:59

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 686)

□□□□□/□: 231 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 68(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	88	4:02	320	4:25	2.00	10:27	5:13	56	4:02	192	4:25
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	19:57	4:59	48	7:00	161	7:58
Runde	2.00	9:34	4:46	70	2:54	239	3:39	6.00	29:31	4:55	113	9:54	421	11:37
Runde	2.00	9:36	4:47	67	3:08	226	3:41	8.00	39:07	4:53	113	13:02	454	15:18
Leichtathletikhall	2.00	8:52	4:26	46	2:39	147	3:02	10.00	47:59	4:47	68	15:41	231	18:20