



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

thiel, alexander

□□: erfurt

□□: 1398

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:30

□□: 11.43 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 435 (of 686)

□□□□□/□: 381 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 106(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:12	5:35	112	4:47	414	5:10	2.00	11:12	5:35	115	4:47	461	5:10
Runde	2.00	10:19	5:09	109	3:47	395	4:22	4.00	21:31	5:22	114	8:34	294	9:32
Runde	2.00	10:11	5:05	96	3:31	337	4:16	6.00	31:42	5:16	114	12:05	268	13:48
Runde	2.00	10:43	5:21	110	4:15	406	4:48	8.00	42:25	5:18	114	16:20	457	18:36
Leichtathletikhall	2.00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10.00	52:30	5:15	106	20:12	381	22:51