



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Prescher, Frank

□□: Erfurt

□□: 929

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:20

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 502 (of 686)

□□□□□/□: 433 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 115(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:09	5:04	75	3:44	286	4:07	2.00	10:09	5:04	71	3:44	222	4:07
Runde	2.00	10:31	5:15	113	3:59	416	4:34	4.00	20:40	5:10	115	7:43	461	8:41
Runde	2.00	10:55	5:27	118	4:15	438	5:00	6.00	31:35	5:15	115	11:58	304	13:41
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	42:52	5:21	115	16:47	459	19:03
Leichtathletikhall	2.00	11:28	5:44	127	5:15	481	5:38	10.00	54:20	5:26	115	22:02	433	24:41