



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stange, Alexander

□□: SG Urbach

□□: 925

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:49

□□: 12.82 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 210 (of 686)

□□□□□/□: 191 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 59(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:35	5:17	93	4:10	346	4:33	2.00	10:35	5:17	47	4:10	157	4:33	
Runde	2.00	9:23	4:41	68	2:51	227	3:26	4.00	19:58	4:59	46	7:01	156	7:59	
Runde	2.00	9:14	4:36	53	2:34	178	3:19	6.00	29:12	4:51	46	9:35	155	11:18	
Runde	2.00	9:04	4:31	37	2:36	131	3:09	8.00	38:16	4:46	46	12:11	154	14:27	
Leichtathletikhall	2.00	8:33	4:16	32	2:20	96	2:43	10.00	46:49	4:40	59	14:31	191	17:10	