



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Meding, Mirko

□□: Erfurt

□□: 1003

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:04:48

□□: 9.26 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 664 (of 686)

□□□□□/□: 530 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 135(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:29	6:44	134	7:04	538	7:27	2.00	13:29	6:44	109	7:04	435	7:27	
Runde	2.00	13:17	6:38	135	6:45	538	7:20	4.00	26:46	6:41	118	13:49	468	14:47	
Runde	2.00	13:02	6:30	133	6:22	532	7:07	6.00	39:48	6:37	108	20:11	432	21:54	
Runde	2.00	12:47	6:23	135	6:19	528	6:52	8.00	52:35	6:34	118	26:30	466	28:46	
Leichtathletikhall	2.00	12:13	6:06	133	6:00	517	6:23	10.00	1:04:48	6:28	135	32:30	530	35:09	