



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dembeck, Nils

□□: Bad Langensalza

□□: 1046

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:42

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 245 (of 686)

□□□□□/□: 223 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 65(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:51	5:25	101	4:26	367	4:49	2.00	10:51	5:25	124	4:26	311	4:49
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2.00	9:18	4:39	58	2:38	190	3:23	6.00	29:39	4:56	123	10:02	356	11:45
Runde	2.00	9:12	4:35	47	2:44	151	3:17	8.00	38:51	4:51	123	12:46	481	15:02
Leichtathletikhall	2.00	8:51	4:25	45	2:38	142	3:01	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03