



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fink, Christian

□□: Erfurt

□□: 1373

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:17

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 192 (of 686)

□□□□□/□: 175 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:57	4:58	70	3:32	255	3:55	2.00	9:57	4:58	125	3:32	486	3:55
Runde	2.00	9:18	4:39	63	2:46	210	3:21	4.00	19:15	4:48	124	6:18	484	7:16
Runde	2.00	9:09	4:34	50	2:29	162	3:14	6.00	28:24	4:44	124	8:47	231	10:30
Runde	2.00	9:04	4:31	37	2:36	131	3:09	8.00	37:28	4:41	124	11:23	299	13:39
Leichtathletikhall	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	46:17	4:37	51	13:59	175	16:38