



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Göbel, Sebastian

□□: Braunschweig

□□: 1135

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:23

□□: 13.52 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 686)

□□□□□/□: 117 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 34(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:44	4:21	38	2:12	122	2:47	4.00	17:38	4:24	16	4:41	49	5:39
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:31	4:25	127	6:54	149	8:37
Runde	2.00	9:02	4:30	36	2:34	124	3:07	8.00	35:33	4:26	127	9:28	92	11:44
Leichtathletikhall	2.00	8:50	4:25	42	2:37	138	3:00	10.00	44:23	4:26	34	12:05	117	14:44