



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dahms, Marcel

□□: Erfurt-Kühnhausen

□□: 1357

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 54:10

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 493 (of 686)

□□□□□/□: 427 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 55(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:33	5:16	50	4:31	339	4:31	2.00	10:33	5:16	19	-	217	4:31
Runde	2.00	10:48	5:24	58	4:51	458	4:51	4.00	21:21	5:20	24	-	505	9:22
Runde	2.00	11:06	5:32	59	5:11	458	5:11	6.00	32:27	5:24	24	-	233	14:33
Runde	2.00	11:04	5:31	56	5:09	437	5:09	8.00	43:31	5:26	24	-	260	19:42
Leichtathletikhäl	2.00	10:39	5:19	52	4:49	417	4:49	10.00	54:10	5:24	55	24:31	427	24:31