



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Braun, Gregor

□□: 1.FC Bocker

□□: 1461

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:16

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 686)

□□□□□/□: 174 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 50(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:02	5:00	72	3:37	265	4:00	2.00	10:02	5:00	68	3:37	244	4:00	
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4.00	19:07	4:46	130	6:10	511	7:08	
Runde	2.00	9:09	4:34	50	2:29	162	3:14	6.00	28:16	4:42	130	8:39	510	10:22	
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	37:21	4:40	130	11:16	509	13:32	
Leichtathletikhall	2.00	8:55	4:27	49	2:42	154	3:05	10.00	46:16	4:37	50	13:58	174	16:37	