



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pennewiß, Jan

□□: Bad Tennstedt

□□: 1251

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 51:18

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 391 (of 686)

□□□□□/□: 345 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 47(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:06	5:32	54	5:04	408	5:04	2.00	11:06	5:32	23			294	5:04
Runde	2.00	9:59	4:59	45	4:02	333	4:02	4.00	21:05	5:16	23			510	9:06
Runde	2.00	10:01	5:00	42	4:06	311	4:06	6.00	31:06	5:11	23			520	13:12
Runde	2.00	10:14	5:06	44	4:19	337	4:19	8.00	41:20	5:10	23			519	17:31
Leichtathletikhall	2.00	9:58	4:59	46	4:08	326	4:08	10.00	51:18	5:07	47	21:39		345	21:39