



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Filusch, Robert

□□: Erfurt

□□: 1381

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 45:30

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 173 (of 686)

□□□□□/□: 157 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 32(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:10	4:34	29	3:08	151	3:08	2.00	9:10	4:34	22		137	3:08
Runde	2.00	9:00	4:30	32	3:03	167	3:03	4.00	18:10	4:32	22		523	6:11
Runde	2.00	9:10	4:34	33	3:15	169	3:15	6.00	27:20	4:33	22		522	9:26
Runde	2.00	9:15	4:37	30	3:20	164	3:20	8.00	36:35	4:34	22		128	12:46
Leichtathletikhall	2.00	8:55	4:27	33	3:05	154	3:05	10.00	45:30	4:32	32	15:51	157	15:51