



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Thon, Benjamin

□□: Jena

□□: 1475

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:02:10

□□: 9.65 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 647 (of 686)

□□□□□/□: 521 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 132(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:30	5:45	118	5:05	444	5:28	2.00	11:30	5:45	67	5:05	236	5:28
Runde	2.00	11:52	5:56	131	5:20	518	5:55	4.00	23:22	5:50	135	10:25	538	11:23
Runde	2.00	13:14	6:36	135	6:34	535	7:19	6.00	36:36	6:06	135	16:59	537	18:42
Runde	2.00	12:46	6:23	133	6:18	526	6:51	8.00	49:22	6:10	135	23:17	536	25:33
Leichtathletikhall	2.00	12:48	6:24	134	6:35	523	6:58	10.00	1:02:10	6:13	132	29:52	521	32:31