



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Tümmler, Michael

□□: LVR Geiselhöring

□□: 983

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 34:48

□□: 17.24 km/h

□□□□: 3:29 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 686)

□□□□□/□: 10 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 3(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:44	3:22	3	0:19	6	0:42	2.00	6:44	3:22	4	0:19	10	0:42	
Runde	2.00	6:54	3:27	3	0:22	9	0:57	4.00	13:38	3:24	3	0:41	9	1:39	
Runde	2.00	7:06	3:32	3	0:26	10	1:11	6.00	20:44	3:27	3	1:07	8	2:50	
Runde	2.00	7:06	3:32	3	0:38	10	1:11	8.00	27:50	3:28	3	1:45	8	4:01	
Leichtathletikhaf	2.00	6:58	3:29	3	0:45	12	1:08	10.00	34:48	3:28	3	2:30	10	5:09	