



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zimmermann, Mario

□□: SV TU Ilmenau

□□: 1352

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 36:46

□□: 16.32 km/h

□□□□: 3:41 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 686)

□□□□□/□: 16 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 5(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:23	3:41	10	0:58	27	1:21	2.00	7:23	3:41	5	0:58	15	1:21
Runde	2.00	7:17	3:38	5	0:45	16	1:20	4.00	14:40	3:39	4	1:43	14	2:41
Runde	2.00	7:26	3:43	5	0:46	15	1:31	6.00	22:06	3:41	4	2:29	13	4:12
Runde	2.00	7:26	3:43	5	0:58	14	1:31	8.00	29:32	3:41	4	3:27	13	5:43
Leichtathletikhall	2.00	7:14	3:37	4	1:01	14	1:24	10.00	36:46	3:40	5	4:28	16	7:07