



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hirte, Daniel

□□: SV Sömmerda

□□: 951

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 35:58

□□: 16.68 km/h

□□□□: 3:36 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 686)

□□□□□/□: 13 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 4(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:53	3:26	4	0:28	9	0:51	2.00	6:53	3:26	6	0:28	8	0:51	
Runde	2.00	7:07	3:33	4	0:35	13	1:10	4.00	14:00	3:30	5	1:03	17	2:01	
Runde	2.00	7:16	3:38	4	0:36	11	1:21	6.00	21:16	3:32	5	1:39	16	3:22	
Runde	2.00	7:24	3:42	4	0:56	13	1:29	8.00	28:40	3:35	5	2:35	16	4:51	
Leichtathletikhall	2.00	7:18	3:38	5	1:05	15	1:28	10.00	35:58	3:35	4	3:40	13	6:19	