



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Martin, Kai

□□: Erfurt

□□: 1264

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 37:49

□□: 15.87 km/h

□□□□: 3:47 min/km

□□□□□/□□□□: 25 (of 686)

□□□□□/□: 22 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 7(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:13	3:36	6	0:48	22	1:11	2.00	7:13	3:36	9	0:48	24	1:11	
Runde	2.00	7:30	3:45	7	0:58	22	1:33	4.00	14:43	3:40	8	1:46	27	2:44	
Runde	2.00	7:47	3:53	7	1:07	23	1:52	6.00	22:30	3:45	8	2:53	26	4:36	
Runde	2.00	7:47	3:53	7	1:19	21	1:52	8.00	30:17	3:47	8	4:12	26	6:28	
Leichtathletikhaf	2.00	7:32	3:46	6	1:19	21	1:42	10.00	37:49	3:46	7	5:31	22	8:10	