



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hofmann, Patrick

□□: Thüringer Fußballverband

□□: 1040

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 38:20

□□: 15.65 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 686)

□□□□□/□: 26 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 9(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	7:37	3:48	8	1:05	25	1:40	4.00	14:50	3:42	9	1:53	28	2:51	
Runde	2.00	7:48	3:53	9	1:08	25	1:53	6.00	22:38	3:46	9	3:01	27	4:44	
Runde	2.00	8:00	4:00	10	1:32	31	2:05	8.00	30:38	3:49	9	4:33	25	6:49	
Leichtathletikhall	2.00	7:42	3:51	9	1:29	30	1:52	10.00	38:20	3:50	9	6:02	26	8:41	