



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krieger, Uwe

□□: Schwerborn

□□: 984

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 39:47

□□: 15.08 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 686)

□□□□□/□: 37 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 13(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:04	4:01	17	1:39	62	2:02	2.00	8:04	4:01	11	1:39	34	2:02	
Runde	2.00	7:41	3:50	10	1:09	29	1:44	4.00	15:45	3:56	10	2:48	33	3:46	
Runde	2.00	7:55	3:57	11	1:15	29	2:00	6.00	23:40	3:56	10	4:03	32	5:46	
Runde	2.00	8:07	4:03	13	1:39	38	2:12	8.00	31:47	3:58	10	5:42	31	7:58	
Leichtathletikhall	2.00	8:00	4:00	16	1:47	47	2:10	10.00	39:47	3:58	13	7:29	37	10:08	