



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lütkemeier, Sven

□□: LTV Erfurt

□□: 1366

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 40:49

□□: 14.70 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 686)

□□□□□/□: 46 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 14(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:52	3:55	14	1:27	45	1:50	2.00	7:52	3:55	15	1:27	43	1:50	
Runde	2.00	8:04	4:01	15	1:32	43	2:07	4.00	15:56	3:59	14	2:59	42	3:57	
Runde	2.00	8:17	4:08	17	1:37	48	2:22	6.00	24:13	4:02	14	4:36	46	6:19	
Runde	2.00	8:28	4:14	22	2:00	60	2:33	8.00	32:41	4:05	14	6:36	45	8:52	
Leichtathletikhall	2.00	8:08	4:03	19	1:55	53	2:18	10.00	40:49	4:04	14	8:31	46	11:10	