



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Messerer, Christian

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1109

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:05

□□: 14.60 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 686)

□□□□□/□: 50 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 18(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:41	4:50	60	3:16	210	3:39	2.00	9:41	4:50	17	3:16	50	3:39
Runde	2.00	7:57	3:58	14	1:25	39	2:00	4.00	17:38	4:24	16	4:41	49	5:39
Runde	2.00	7:47	3:53	7	1:07	23	1:52	6.00	25:25	4:14	16	5:48	48	7:31
Runde	2.00	7:55	3:57	9	1:27	28	2:00	8.00	33:20	4:10	16	7:15	47	9:31
Leichtathletikhall	2.00	7:45	3:52	10	1:32	32	1:55	10.00	41:05	4:06	18	8:47	50	11:26