



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fritsch, Steve

□□: Erfurt

□□: 1430

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:39

□□: 14.41 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 686)

□□□□□/□: 54 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 19(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:46	4:23	30	2:21	108	2:44	2.00	8:46	4:23	19	2:21	52	2:44	
Runde	2.00	8:22	4:11	26	1:50	71	2:25	4.00	17:08	4:16	18	4:11	51	5:09	
Runde	2.00	8:18	4:09	18	1:38	49	2:23	6.00	25:26	4:14	18	5:49	50	7:32	
Runde	2.00	8:22	4:11	17	1:54	52	2:27	8.00	33:48	4:13	18	7:43	49	9:59	
Leichtathletikhall	2.00	7:51	3:55	11	1:38	37	2:01	10.00	41:39	4:09	19	9:21	54	12:00	