



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Morgenweck, Sebastian

□□: Eisenach

□□: 1420

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:41

□□: 14.39 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 686)

□□□□□/□: 55 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 20(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52	
Runde	2.00	8:16	4:08	22	1:44	59	2:19	4.00	17:10	4:17	21	4:13	58	5:11	
Runde	2.00	8:18	4:09	18	1:38	49	2:23	6.00	25:28	4:14	21	5:51	57	7:34	
Runde	2.00	8:20	4:10	15	1:52	48	2:25	8.00	33:48	4:13	18	7:43	49	9:59	
Leichtathletikhall	2.00	7:53	3:56	12	1:40	39	2:03	10.00	41:41	4:10	20	9:23	55	12:02	