



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Meersteiner, Thomas

□□: ASV Erfurt

□□: 1360

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:27

□□: 14.13 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□□: 82 (of 686)

□□□□□/□: 74 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 25(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:01	4:15	22	4:04	66	5:02
Runde	2.00	8:30	4:15	25	1:50	72	2:35	6.00	25:31	4:15	22	5:54	65	7:37
Runde	2.00	8:33	4:16	24	2:05	67	2:38	8.00	34:04	4:15	22	7:59	64	10:15
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	25	2:10	73	2:33	10.00	42:27	4:14	25	10:09	74	12:48