



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Malinka, Sebastian

□□: Triathlon Jena

□□: 947

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 41:55

□□: 14.31 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 686)

□□□□□/□: 63 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 23(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:38	4:18	26	2:13	92	2:36	2.00	8:38	4:18	26	2:13	77	2:36	
Runde	2.00	8:21	4:10	24	1:49	68	2:24	4.00	16:59	4:14	25	4:02	76	5:00	
Runde	2.00	8:15	4:07	15	1:35	46	2:20	6.00	25:14	4:12	25	5:37	75	7:20	
Runde	2.00	8:24	4:12	19	1:56	55	2:29	8.00	33:38	4:12	25	7:33	74	9:49	
Leichtathletikhaf	2.00	8:17	4:08	24	2:04	68	2:27	10.00	41:55	4:11	23	9:37	63	12:16	