



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kopprasch, Jens

□□: SRLV

□□: 891

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:09

□□: 13.90 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 686)

□□□□□/□: 92 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 29(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:00	4:30	40	2:35	141	2:58	2.00	9:00	4:30	27	2:35	86	2:58
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:15	4:18	26	4:18	85	5:16
Runde	2.00	8:32	4:15	27	1:52	76	2:37	6.00	25:47	4:17	26	6:10	84	7:53
Runde	2.00	8:52	4:26	29	2:24	101	2:57	8.00	34:39	4:19	26	8:34	83	10:50
Leichtathletikhall	2.00	8:30	4:15	30	2:17	88	2:40	10.00	43:09	4:18	29	10:51	92	13:30