



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Niestroy, Andreas

□□: Altenfeld

□□: 1091

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:01

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 686)

□□□□□/□: 89 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 28(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:18	4:09	20	1:53	77	2:16	2.00	8:18	4:09	28	1:53	102	2:16	
Runde	2.00	8:49	4:24	43	2:17	136	2:52	4.00	17:07	4:16	27	4:10	101	5:08	
Runde	2.00	8:49	4:24	33	2:09	114	2:54	6.00	25:56	4:19	27	6:19	100	8:02	
Runde	2.00	8:37	4:18	26	2:09	74	2:42	8.00	34:33	4:19	27	8:28	90	10:44	
Leichtathletikhall	2.00	8:28	4:14	28	2:15	81	2:38	10.00	43:01	4:18	28	10:43	89	13:22	