



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kretschmer, Torsten

□□: Erfurt

□□: 1337

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 43:24

□□: 13.82 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 686)

□□□□□/□: 100 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 30(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:36	4:17	25	2:11	90	2:34	2.00	8:36	4:17	30	2:11	98	2:34	
Runde	2.00	8:27	4:13	27	1:55	80	2:30	4.00	17:03	4:15	29	4:06	97	5:04	
Runde	2.00	8:52	4:26	35	2:12	120	2:57	6.00	25:55	4:19	29	6:18	96	8:01	
Runde	2.00	8:58	4:29	33	2:30	115	3:03	8.00	34:53	4:21	29	8:48	84	11:04	
Leichtathletikhall	2.00	8:31	4:15	31	2:18	90	2:41	10.00	43:24	4:20	30	11:06	100	13:45	