



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Frießleben, Sven

□□: Jena

□□: 1797

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:04

□□: 13.62 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 686)

□□□□□/□: 111 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 32(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:42	4:20	28	2:17	100	2:40	2.00	8:42	4:20	31	2:17	116	2:40	
Runde	2.00	8:38	4:18	32	2:06	105	2:41	4.00	17:20	4:19	30	4:23	91	5:21	
Runde	2.00	8:42	4:20	29	2:02	101	2:47	6.00	26:02	4:20	30	6:25	85	8:08	
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:07	4:23	30	9:02	113	11:18	
Leichtathletikhall	2.00	8:57	4:28	50	2:44	161	3:07	10.00	44:04	4:24	32	11:46	111	14:25	