



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kerst, Alexander

□□: SV Empor Walschleben

□□: 1326

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:03

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 686)

□□□□□/□: 143 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 41(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:45	4:52	64	3:20	223	3:43	2.00	9:45	4:52	33	3:20	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	42	2:16	131	2:51	4.00	18:33	4:38	32	5:36	119	6:34
Runde	2.00	9:08	4:33	48	2:28	159	3:13	6.00	27:41	4:36	32	8:04	118	9:47
Runde	2.00	8:59	4:29	35	2:31	118	3:04	8.00	36:40	4:34	32	10:35	117	12:51
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	25	2:10	73	2:33	10.00	45:03	4:30	41	12:45	143	15:24