



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Trinik, Jan

□□: Großfahner

□□: 851

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:16

□□: 13.55 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 686)

□□□□□/□: 115 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 33(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:35	4:17	30	2:03	98	2:38	4.00	17:29	4:22	33	4:32	123	5:30
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:22	4:23	33	6:45	82	8:28
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:27	4:25	33	9:22	121	11:38
Leichtathletikhall	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	44:16	4:25	33	11:58	115	14:37