



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bachmann, Nico

□□: thermowave

□□: 1067

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 45:07

□□: 13.30 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 686)

□□□□□/□: 145 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 30(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:14	4:36	30	3:12	159	3:12	2.00	9:14	4:36	53	-	126	3:12
Runde	2.00	8:51	4:25	28	2:54	142	2:54	4.00	18:05	4:31	53	-	125	6:06
Runde	2.00	9:00	4:30	28	3:05	137	3:05	6.00	27:05	4:30	53	-	124	9:11
Runde	2.00	9:08	4:33	28	3:13	142	3:13	8.00	36:13	4:31	53	-	123	12:24
Leichtathletikhall	2.00	8:54	4:27	32	3:04	152	3:04	10.00	45:07	4:30	30	15:28	145	15:28