



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Becker, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1154

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:29

□□: 13.49 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 686)

□□□□□/□: 119 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 35(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:30	4:15	24	2:05	87	2:28	2.00	8:30	4:15	35	2:05	70	2:28	
Runde	2.00	8:45	4:22	40	2:13	125	2:48	4.00	17:15	4:18	26	4:18	85	5:16	
Runde	2.00	8:54	4:27	39	2:14	128	2:59	6.00	26:09	4:21	34	6:32	66	8:15	
Runde	2.00	9:13	4:36	48	2:45	159	3:18	8.00	35:22	4:25	34	9:17	125	11:33	
Leichtathletikhall	2.00	9:07	4:33	56	2:54	184	3:17	10.00	44:29	4:26	35	12:11	119	14:50	