



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stutzig, Henrik

□□: Katholische Laufjugend Arn

□□: 913

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:46

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 182 (of 686)

□□□□□/□: 167 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 48(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:23	4:11	21	1:58	82	2:21	2.00	8:23	4:11	25	1:58	76	2:21
Runde	2.00	8:49	4:24	43	2:17	136	2:52	4.00	17:12	4:17	35	4:15	129	5:13
Runde	2.00	9:29	4:44	67	2:49	224	3:34	6.00	26:41	4:26	35	7:04	128	8:47
Runde	2.00	9:53	4:56	75	3:25	266	3:58	8.00	36:34	4:34	35	10:29	127	12:45
Leichtathletikhall	2.00	9:12	4:35	58	2:59	198	3:22	10.00	45:46	4:34	48	13:28	167	16:07