



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Die flinken Gerataler

□□: 985

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:44

□□: 13.12 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 180 (of 686)

□□□□□/□: 165 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 47(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2.00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2.00	8:51	4:25	45	2:19	142	2:54	4.00	18:05	4:31	36	5:08	125	6:06
Runde	2.00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6.00	27:11	4:31	36	7:34	133	9:17
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:50	174	3:23	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhall	2.00	9:15	4:37	59	3:02	208	3:25	10.00	45:44	4:34	47	13:26	165	16:05