



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Exner, Stephan

□□: Karnevalsverein Erfurt

□□: 1278

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:58

□□: 13.96 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 686)

□□□□□/□: 88 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 27(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:57	4:28	39	2:32	137	2:55	2.00	8:57	4:28	40	2:32	110	2:55	
Runde	2.00	8:30	4:15	29	1:58	88	2:33	4.00	17:27	4:21	39	4:30	140	5:28	
Runde	2.00	8:29	4:14	23	1:49	68	2:34	6.00	25:56	4:19	27	6:19	100	8:02	
Runde	2.00	8:38	4:18	27	2:10	75	2:43	8.00	34:34	4:19	39	8:29	63	10:45	
Leichtathletikhall	2.00	8:24	4:12	27	2:11	77	2:34	10.00	42:58	4:17	27	10:40	88	13:19	