



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hermanns, Til

□□: Buchow

□□: 811

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:33

□□: 13.47 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□□: 134 (of 686)

□□□□□/□: 124 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 36(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:29	4:44	55	3:04	187	3:27	2.00	9:29	4:44	41	3:04	142	3:27
Runde	2.00	8:37	4:18	31	2:05	103	2:40	4.00	18:06	4:31	40	5:09	141	6:07
Runde	2.00	8:46	4:23	31	2:06	110	2:51	6.00	26:52	4:28	40	7:15	140	8:58
Runde	2.00	8:58	4:29	33	2:30	115	3:03	8.00	35:50	4:28	40	9:45	106	12:01
Leichtathletikhall	2.00	8:43	4:21	36	2:30	119	2:53	10.00	44:33	4:27	36	12:15	124	14:54