



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hansmann, Christian

□□: Stadtwerke Erfurt

□□: 1110

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:56

□□: 13.35 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 686)

□□□□□/□: 136 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 38(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:42	4:50	61	3:17	213	3:40	2.00	9:42	4:50	42	3:17	147	3:40	
Runde	2.00	8:41	4:20	36	2:09	112	2:44	4.00	18:23	4:35	41	5:26	90	6:24	
Runde	2.00	8:43	4:21	30	2:03	103	2:48	6.00	27:06	4:30	41	7:29	115	9:12	
Runde	2.00	8:56	4:28	32	2:28	111	3:01	8.00	36:02	4:30	41	9:57	144	12:13	
Leichtathletikhall	2.00	8:54	4:27	48	2:41	152	3:04	10.00	44:56	4:29	38	12:38	136	15:17	