



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fritz, Thomas

□□: Leipzig

□□: 1609

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:05

□□: 13.31 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 686)

□□□□□/□: 144 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 42(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:09	4:34	44	2:44	149	3:07	2.00	9:09	4:34	43	2:44	138	3:07
Runde	2.00	8:52	4:26	46	2:20	146	2:55	4.00	18:01	4:30	42	5:04	126	6:02
Runde	2.00	9:07	4:33	47	2:27	157	3:12	6.00	27:08	4:31	42	7:31	30	9:14
Runde	2.00	9:14	4:36	49	2:46	161	3:19	8.00	36:22	4:32	38	10:17	136	12:33
Leichtathletikhall	2.00	8:43	4:21	36	2:30	119	2:53	10.00	45:05	4:30	42	12:47	144	15:26