



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rödiger, Frank

□□: Erfurt

□□: 1150

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 45:30

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 686)

□□□□□/□: 157 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 45(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	8:39	4:19	33	2:07	109	2:42	4.00	18:21	4:35	43	5:24	122	6:22
Runde	2.00	8:52	4:26	35	2:12	120	2:57	6.00	27:13	4:32	31	7:36	117	9:19
Runde	2.00	9:16	4:38	51	2:48	168	3:21	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhall	2.00	9:01	4:30	51	2:48	169	3:11	10.00	45:30	4:32	45	13:12	157	15:51