



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Winnerl, Wilko

□□: Erfurt

□□: 1171

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:19

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 265 (of 686)

□□□□□/□: 241 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 69(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	96	4:11	350	4:34	2.00	10:36	5:17	45	4:11	152	4:34
Runde	2.00	9:14	4:36	59	2:42	199	3:17	4.00	19:50	4:57	44	6:53	151	7:51
Runde	2.00	9:21	4:40	61	2:41	203	3:26	6.00	29:11	4:51	44	9:34	150	11:17
Runde	2.00	9:36	4:47	67	3:08	226	3:41	8.00	38:47	4:50	44	12:42	149	14:58
Leichtathletikhall	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10.00	48:19	4:49	69	16:01	241	18:40