



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Erdmann, Fabian

□□: SG Onion Schönau v.d. Walde

□□: 958

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:03

□□: 12.75 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 221 (of 686)

□□□□□/□: 203 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 62(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2.00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4.00	18:19	4:34	45	5:22	136	6:20
Runde	2.00	9:21	4:40	61	2:41	203	3:26	6.00	27:40	4:36	45	8:03	119	9:46
Runde	2.00	9:33	4:46	63	3:05	217	3:38	8.00	37:13	4:39	45	11:08	152	13:24
Leichtathletikhall	2.00	9:50	4:55	85	3:37	302	4:00	10.00	47:03	4:42	62	14:45	203	17:24