



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pfaff, Mathias

□□: TopDev aktiv

□□: 1050

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:46

□□: 12.30 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 285 (of 686)

□□□□□/□: 258 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 73(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:48	4:54	66	3:23	234	3:46	2.00	9:48	4:54	48	3:23	161	3:46
Runde	2.00	9:15	4:37	60	2:43	202	3:18	4.00	19:03	4:45	47	6:06	160	7:04
Runde	2.00	9:48	4:54	79	3:08	278	3:53	6.00	28:51	4:48	47	9:14	159	10:57
Runde	2.00	10:05	5:02	88	3:37	307	4:10	8.00	38:56	4:51	47	12:51	158	15:07
Leichtathletikhall	2.00	9:50	4:55	85	3:37	302	4:00	10.00	48:46	4:52	73	16:28	258	19:07