



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Marx, Dominik

□□: SC Eintracht Wendehausen e.V.

□□: 935

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:35

□□: 12.35 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 278 (of 686)

□□□□□/□: 253 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 71(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2.00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16
Runde	2.00	9:28	4:44	74	2:56	244	3:31	4.00	19:46	4:56	56	6:49	198	7:47
Runde	2.00	9:37	4:48	71	2:57	247	3:42	6.00	29:23	4:53	56	9:46	192	11:29
Runde	2.00	9:42	4:50	72	3:14	246	3:47	8.00	39:05	4:53	56	13:00	196	15:16
Leichtathletikhall	2.00	9:30	4:45	72	3:17	248	3:40	10.00	48:35	4:51	71	16:17	253	18:56