



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zeuner, Andreas

□□: Erfurt

□□: 1368

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:49

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 325 (of 686)

□□□□□/□: 294 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 85(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:20	5:10	84	3:55	305	4:18	2.00	10:20	5:10	58	3:55	201	4:18
Runde	2.00	9:41	4:50	84	3:09	282	3:44	4.00	20:01	5:00	57	7:04	200	8:02
Runde	2.00	9:49	4:54	80	3:09	282	3:54	6.00	29:50	4:58	57	10:13	199	11:56
Runde	2.00	9:58	4:59	81	3:30	284	4:03	8.00	39:48	4:58	57	13:43	198	15:59
Leichtathletikhall	2.00	10:01	5:00	93	3:48	334	4:11	10.00	49:49	4:58	85	17:31	294	20:10