



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Köhn, Philipp

□□: Erfurt

□□: 1500

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 48:09

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 257 (of 686)

□□□□□/□: 233 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 37(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:50	5:25	52	4:48	365	4:48	2.00	10:50	5:25	56			214	4:48
Runde	2.00	9:48	4:54	42	3:51	299	3:51	4.00	20:38	5:09	56			212	8:39
Runde	2.00	9:34	4:46	38	3:39	239	3:39	6.00	30:12	5:01	56			211	12:18
Runde	2.00	9:15	4:37	30	3:20	164	3:20	8.00	39:27	4:55	56			210	15:38
Leichtathletikhall	2.00	8:42	4:20	26	2:52	117	2:52	10.00	48:09	4:48	37	18:30		233	18:30