



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Göllert, Christian

□□: Hayn

□□: 1061

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:31

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 316 (of 686)

□□□□□/□: 285 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 82(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:28	4:44	54	3:03	184	3:26	2.00	9:28	4:44	60	3:03	95	3:26
Runde	2.00	9:27	4:43	73	2:55	239	3:30	4.00	18:55	4:43	59	5:58	157	6:56
Runde	2.00	10:05	5:02	94	3:25	321	4:10	6.00	29:00	4:49	59	9:23	213	11:06
Runde	2.00	10:19	5:09	97	3:51	345	4:24	8.00	39:19	4:54	59	13:14	212	15:30
Leichtathletikhall	2.00	10:12	5:05	99	3:59	361	4:22	10.00	49:31	4:57	82	17:13	285	19:52