



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Räder, Christoph

□□: Laufladen Erfurt

□□: 2012

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 49:25

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 309 (of 686)

□□□□□/□: 278 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 11(of 20)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:33	5:16	14	4:08	339	4:31	2.00	10:33	5:16	12			217	4:31
Runde	2.00	9:56	4:58	13	3:24	320	3:59	4.00	20:29	5:07	12			221	8:30
Runde	2.00	9:45	4:52	12	3:05	267	3:50	6.00	30:14	5:02	12			214	12:20
Runde	2.00	9:53	4:56	10	3:25	266	3:58	8.00	40:07	5:00	12			219	16:18
Leichtathletikhall	2.00	9:18	4:39	8	2:59	216	3:28	10.00	49:25	4:56	11	17:01		278	19:46