



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Förter, René

□□: Suhler Döllbergverein Skialpine e.V.

□□: 976

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:08

□□: 11.97 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 335 (of 686)

□□□□□/□: 303 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 87(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:21	5:10	86	3:56	308	4:19	2.00	10:21	5:10	63	3:56	205	4:19
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	19:51	4:57	62	6:54	222	7:52
Runde	2.00	9:49	4:54	80	3:09	282	3:54	6.00	29:40	4:56	62	10:03	221	11:46
Runde	2.00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8.00	39:51	4:58	62	13:46	201	16:02
Leichtathletikhall	2.00	10:17	5:08	101	4:04	374	4:27	10.00	50:08	5:00	87	17:50	303	20:29