



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Michael

□□: Niedernissa

□□: 880

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:47

□□: 12.56 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 247 (of 686)

□□□□□/□: 226 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 67(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:11	5:05	79	3:46	295	4:09	2.00	10:11	5:05	65	3:46	229	4:09
Runde	2.00	9:22	4:41	66	2:50	223	3:25	4.00	19:33	4:53	64	6:36	203	7:34
Runde	2.00	9:16	4:38	56	2:36	185	3:21	6.00	28:49	4:48	64	9:12	163	10:55
Runde	2.00	9:26	4:43	58	2:58	198	3:31	8.00	38:15	4:46	64	12:10	225	14:26
Leichtathletikhall	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10.00	47:47	4:46	67	15:29	226	18:08