



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Händel, Marco

□□: Windischholzhausen

□□: 881

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 51:57

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 413 (of 686)

□□□□□/□: 364 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 102(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:31	5:15	92	4:06	332	4:29	2.00	10:31	5:15	66	4:06	235	4:29
Runde	2.00	9:52	4:56	94	3:20	311	3:55	4.00	20:23	5:05	65	7:26	187	8:24
Runde	2.00	10:11	5:05	96	3:31	337	4:16	6.00	30:34	5:05	65	10:57	232	12:40
Runde	2.00	10:44	5:21	111	4:16	409	4:49	8.00	41:18	5:09	65	15:13	231	17:29
Leichtathletikhall	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	51:57	5:11	102	19:39	364	22:18