



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nadstawek, Martin

□□: Erfurt

□□: 1242

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 52:54

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 445 (of 686)

□□□□□/□: 390 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 49(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:32	5:15	48	4:30	335	4:30	2.00	10:32	5:15	28			237	4:30
Runde	2.00	10:17	5:08	51	4:20	389	4:20	4.00	20:49	5:12	13			235	8:50
Runde	2.00	10:50	5:25	51	4:55	429	4:55	6.00	31:39	5:16	7			234	13:45
Runde	2.00	10:28	5:14	46	4:33	366	4:33	8.00	42:07	5:15	28			233	18:18
Leichtathletikhall	2.00	10:47	5:23	54	4:57	429	4:57	10.00	52:54	5:17	49	23:15		390	23:15