



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Reinhardt, Falko

□□: SG Grün-Weiß Catterfeld

□□: 920

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:49

□□: 11.81 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 371 (of 686)

□□□□□/□: 333 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 95(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:02	5:00	72	3:37	265	4:00	2.00	10:02	5:00	68	3:37	244	4:00
Runde	2.00	10:09	5:04	101	3:37	363	4:12	4.00	20:11	5:02	67	7:14	242	8:12
Runde	2.00	10:19	5:09	104	3:39	366	4:24	6.00	30:30	5:04	67	10:53	241	12:36
Runde	2.00	10:26	5:13	99	3:58	354	4:31	8.00	40:56	5:06	67	14:51	240	17:07
Leichtathletikhall	2.00	9:53	4:56	89	3:40	313	4:03	10.00	50:49	5:04	95	18:31	333	21:10