



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Skokan, Christian

□□: Compression Crew

□□: 1324

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:15

□□: 12.18 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□□: 303 (of 686)

□□□□□/□: 273 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 79(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:10	5:04	78	3:45	293	4:08	2.00	10:10	5:04	69	3:45	249	4:08
Runde	2.00	9:32	4:46	81	3:00	260	3:35	4.00	19:42	4:55	68	6:45	166	7:43
Runde	2.00	9:55	4:57	88	3:15	299	4:00	6.00	29:37	4:56	68	10:00	246	11:43
Runde	2.00	9:58	4:59	81	3:30	284	4:03	8.00	39:35	4:56	68	13:30	245	15:46
Leichtathletikh	2.00	9:40	4:49	79	3:27	276	3:50	10.00	49:15	4:55	79	16:57	273	19:36