



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Thiel, Sascha

□□: TSV 1861 Bad Tennstedt

□□: 1415

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 53:06

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 452 (of 686)

□□□□□/□: 396 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 50(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:54	5:27	53	4:52	375	4:52	2.00	10:54	5:27	16			255	4:52
Runde	2.00	10:09	5:04	49	4:12	363	4:12	4.00	21:03	5:15	16			253	9:04
Runde	2.00	10:33	5:16	49	4:38	400	4:38	6.00	31:36	5:15	16			252	13:42
Runde	2.00	10:44	5:21	50	4:49	409	4:49	8.00	42:20	5:17	16			251	18:31
Leichtathletikhall	2.00	10:46	5:23	53	4:56	428	4:56	10.00	53:06	5:18	50	23:27		396	23:27