



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Walther, Thomas

□□: Amt Wachsenburg

□□: 1378

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:34

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 439 (of 686)

□□□□□/□: 384 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 108(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:20	5:10	84	3:55	305	4:18	2.00	10:20	5:10	58	3:55	201	4:18	
Runde	2.00	10:14	5:06	105	3:42	378	4:17	4.00	20:34	5:08	69	7:37	218	8:35	
Runde	2.00	10:44	5:21	115	4:04	421	4:49	6.00	31:18	5:13	69	11:41	254	13:24	
Runde	2.00	10:42	5:20	109	4:14	403	4:47	8.00	42:00	5:15	69	15:55	253	18:11	
Leichtathletikhall	2.00	10:34	5:16	108	4:21	412	4:44	10.00	52:34	5:15	108	20:16	384	22:55	