



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

kallmeyer, dennis

□□: Dossenheim

□□: 1060

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:12

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 301 (of 686)

□□□□□/□: 272 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 78(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:25	4:42	52	3:00	181	3:23	2.00	9:25	4:42	72	3:00	270	3:23
Runde	2.00	9:15	4:37	60	2:43	202	3:18	4.00	18:40	4:40	71	5:43	268	6:41
Runde	2.00	10:03	5:01	91	3:23	316	4:08	6.00	28:43	4:47	71	9:06	267	10:49
Runde	2.00	10:23	5:11	98	3:55	352	4:28	8.00	39:06	4:53	71	13:01	266	15:17
Leichtathletikhall	2.00	10:06	5:02	97	3:53	348	4:16	10.00	49:12	4:55	78	16:54	272	19:33