



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Leitgebeld, Torsten

□□: Erfurt

□□: 1022

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:25

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 352 (of 686)

□□□□□/□: 318 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 91(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:03	5:31	111	4:38	399	5:01	2.00	11:03	5:31	74	4:38	171	5:01
Runde	2.00	9:48	4:54	91	3:16	299	3:51	4.00	20:51	5:12	73	7:54	276	8:52
Runde	2.00	9:54	4:57	87	3:14	298	3:59	6.00	30:45	5:07	73	11:08	251	12:51
Runde	2.00	9:54	4:57	76	3:26	270	3:59	8.00	40:39	5:04	73	14:34	274	16:50
Leichtathletikhall	2.00	9:46	4:53	81	3:33	284	3:56	10.00	50:25	5:02	91	18:07	318	20:46