



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hofer, Mario

□□: Erfurt

□□: 1438

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 54:37

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 513 (of 686)

□□□□□/□: 440 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 116(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	96	4:11	350	4:34	2.00	10:36	5:17	45	4:11	152	4:34
Runde	2.00	10:25	5:12	112	3:53	410	4:28	4.00	21:01	5:15	75	8:04	283	9:02
Runde	2.00	11:01	5:30	119	4:21	445	5:06	6.00	32:02	5:20	75	12:25	282	14:08
Runde	2.00	11:19	5:39	121	4:51	458	5:24	8.00	43:21	5:25	75	17:16	281	19:32
Leichtathletikhall	2.00	11:16	5:38	120	5:03	470	5:26	10.00	54:37	5:27	116	22:19	440	24:58