



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Roth, Christian

□□: Erfurt

□□: 1073

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:38

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 471 (of 686)

□□□□□/□: 412 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 111(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:39	5:49	123	5:14	460	5:37	2.00	11:39	5:49	77	5:14	195	5:37
Runde	2.00	10:40	5:19	121	4:08	441	4:43	4.00	22:19	5:34	76	9:22	256	10:20
Runde	2.00	10:20	5:10	105	3:40	372	4:25	6.00	32:39	5:26	76	13:02	285	14:45
Runde	2.00	10:32	5:15	104	4:04	376	4:37	8.00	43:11	5:23	76	17:06	258	19:22
Leichtathletikhall	2.00	10:27	5:13	106	4:14	401	4:37	10.00	53:38	5:21	111	21:20	412	23:59