



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gronenborn, Jens

□□: Erfurt

□□: 901

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:24

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 686)

□□□□□/□: 316 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 90(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	2.00	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2.00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16
Runde	2.00	9:57	4:58	96	3:25	325	4:00	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2.00	10:06	5:02	95	3:26	325	4:11	6.00	30:21	5:03	77	10:44	294	12:27
Runde	2.00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8.00	40:32	5:03	77	14:27	285	16:43
Leichtathletikhall	2.00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10.00	50:24	5:02	90	18:06	316	20:45