



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zwenger, Jan

□□: Erfurt

□□: 816

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:56

□□: 13.35 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 686)

□□□□□/□: 136 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 38(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:21	4:40	51	2:56	174	3:19	2.00	9:21	4:40	87	2:56	344	3:19
Runde	2.00	8:40	4:19	35	2:08	111	2:43	4.00	18:01	4:30	42	5:04	126	6:02
Runde	2.00	8:57	4:28	41	2:17	130	3:02	6.00	26:58	4:29	86	7:21	179	9:04
Runde	2.00	9:06	4:32	43	2:38	137	3:11	8.00	36:04	4:30	86	9:59	340	12:15
Leichtathletikhall	2.00	8:52	4:26	46	2:39	147	3:02	10.00	44:56	4:29	38	12:38	136	15:17