



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kopun, Stefan

□□: Erfurt

□□: 990

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:11

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 549 (of 686)

□□□□□/□: 465 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 124(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:31	5:45	120	5:06	447	5:29	2.00	11:31	5:45	89	5:06	352	5:29
Runde	2.00	10:33	5:16	115	4:01	422	4:36	4.00	22:04	5:30	66	9:07	234	10:05
Runde	2.00	11:09	5:34	123	4:29	460	5:14	6.00	33:13	5:32	88	13:36	349	15:19
Runde	2.00	11:36	5:47	125	5:08	476	5:41	8.00	44:49	5:36	88	18:44	327	21:00
Leichtathletikhall	2.00	11:22	5:41	124	5:09	477	5:32	10.00	56:11	5:37	124	23:53	465	26:32