



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kallenbach, Sebastian

□□: Weimar

□□: 1478

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 47:13

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 228 (of 686)

□□□□□/□: 209 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 63(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:48	4:54	66	3:23	234	3:46	2.00	9:48	4:54	48	3:23	161	3:46
Runde	2.00	9:26	4:43	71	2:54	234	3:29	4.00	19:14	4:48	89	6:17	359	7:15
Runde	2.00	9:28	4:44	66	2:48	221	3:33	6.00	28:42	4:46	89	9:05	358	10:48
Runde	2.00	9:29	4:44	60	3:01	205	3:34	8.00	38:11	4:46	89	12:06	357	14:22
Leichtathletikhall	2.00	9:02	4:30	52	2:49	172	3:12	10.00	47:13	4:43	63	14:55	209	17:34