



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stark, Ralf

□□: Arnstadt

□□: 974

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 50:22

□□: 11.91 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 349 (of 686)

□□□□□/□: 315 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:55	4:57	10	3:30	251	3:53	2.00	9:55	4:57	5	-	96	3:53
Runde	2.00	9:56	4:58	13	3:24	320	3:59	4.00	19:51	4:57	7	-	222	7:52
Runde	2.00	10:11	5:05	15	3:31	337	4:16	6.00	30:02	5:00	7	-	208	12:08
Runde	2.00	10:20	5:10	14	3:52	347	4:25	8.00	40:22	5:02	7	-	203	16:33
Leichtathletikhall	2.00	10:00	5:00	15	3:41	331	4:10	10.00	50:22	5:02	15	17:58	315	20:43