



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Fabig, Robert**

□□: FSV Martinsroda

□□: 986

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:31

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 467 (of 686)

□□□□□/□: 407 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 110(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:42	5:20	98	4:17	356	4:40	2.00	10:42	5:20	92	4:17	365	4:40	
Runde	2.00	10:14	5:06	105	3:42	378	4:17	4.00	20:56	5:14	91	7:59	363	8:57	
Runde	2.00	10:34	5:16	110	3:54	405	4:39	6.00	31:30	5:15	91	11:53	362	13:36	
Runde	2.00	10:45	5:22	112	4:17	411	4:50	8.00	42:15	5:16	91	16:10	361	18:26	
Leichtathletikhall	2.00	11:16	5:38	120	5:03	470	5:26	10.00	53:31	5:21	110	21:13	407	23:52	