



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kahl, Nico

□□: Neustadt

□□: 911

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:34

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 558 (of 686)

□□□□□/□: 472 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 125(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:53	5:56	129	5:28	492	5:51	2.00	11:53	5:56	93	5:28	366	5:51	
Runde	2.00	10:45	5:22	124	4:13	454	4:48	4.00	22:38	5:39	92	9:41	364	10:39	
Runde	2.00	12:00	6:00	129	5:20	511	6:05	6.00	34:38	5:46	92	15:01	363	16:44	
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	45:55	5:44	92	19:50	362	22:06	
Leichtathletikhall	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	56:34	5:39	125	24:16	472	26:55	