



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nagel, Christian

□□: Erfurt

□□: 1463

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 53:38

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 472 (of 686)

□□□□□/□: 412 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 52(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:15	5:37	56	5:13	415	5:13	2.00	11:15	5:37	2			371	5:13
Runde	2.00	11:07	5:33	61	5:10	484	5:10	4.00	22:22	5:35	2			369	10:23
Runde	2.00	10:52	5:26	52	4:57	432	4:57	6.00	33:14	5:32	2			331	15:20
Runde	2.00	10:33	5:16	48	4:38	381	4:38	8.00	43:47	5:28	2			367	19:58
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	44	4:01	307	4:01	10.00	53:38	5:21	52	23:59		412	23:59