



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Trebes, Sven

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1780

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:04

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 547 (of 686)

□□□□□/□: 463 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 123(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:55	5:27	106	4:30	379	4:53	2.00	10:55	5:27	83	4:30	322	4:53
Runde	2.00	10:33	5:16	115	4:01	422	4:36	4.00	21:28	5:21	99	8:31	401	9:29
Runde	2.00	12:02	6:00	130	5:22	513	6:07	6.00	33:30	5:34	99	13:53	291	15:36
Runde	2.00	11:34	5:46	124	5:06	473	5:39	8.00	45:04	5:38	99	18:59	399	21:15
Leichtathletikhaf	2.00	11:00	5:30	117	4:47	449	5:10	10.00	56:04	5:36	123	23:46	463	26:25