



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Salzmann, Martin

□□: SVW Eisenach Triathlon

□□: 1329

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:02:39

□□: 9.58 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 652 (of 686)

□□□□□/□: 524 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 133(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:30	6:45	136	7:05	540	7:28	2.00	13:30	6:45	101	7:05	404	7:28
Runde	2.00	12:41	6:20	132	6:09	530	6:44	4.00	26:11	6:32	100	13:14	402	14:12
Runde	2.00	12:37	6:18	132	5:57	526	6:42	6.00	38:48	6:27	100	19:11	401	20:54
Runde	2.00	12:30	6:15	132	6:02	521	6:35	8.00	51:18	6:24	100	25:13	400	27:29
Leichtathletikhaf	2.00	11:21	5:40	123	5:08	474	5:31	10.00	1:02:39	6:15	133	30:21	524	33:00