



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Minack, Frank

□□: SV Olympia Neustadt

□□: 1207

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 52:25

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 431 (of 686)

□□□□□/□: 377 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 104(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:32	5:46	122	5:07	450	5:30	2.00	11:32	5:46	102	5:07	408	5:30	
Runde	2.00	10:11	5:05	103	3:39	371	4:14	4.00	21:43	5:25	101	8:46	352	9:44	
Runde	2.00	10:14	5:06	101	3:34	349	4:19	6.00	31:57	5:19	101	12:20	405	14:03	
Runde	2.00	10:08	5:03	90	3:40	316	4:13	8.00	42:05	5:15	72	16:00	264	18:16	
Leichtathletikhall	2.00	10:20	5:10	104	4:07	381	4:30	10.00	52:25	5:14	104	20:07	377	22:46	