



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wedel, Matthias

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1315

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 55:22

□□: 10.84 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 529 (of 686)

□□□□□/□: 451 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 120(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:56	5:58	130	5:31	497	5:54	2.00	11:56	5:58	105	5:31	356	5:54
Runde	2.00	11:01	5:30	126	4:29	473	5:04	4.00	22:57	5:44	104	10:00	413	10:58
Runde	2.00	10:52	5:26	116	4:12	432	4:57	6.00	33:49	5:38	104	14:12	412	15:55
Runde	2.00	10:57	5:28	113	4:29	430	5:02	8.00	44:46	5:35	104	18:41	411	20:57
Leichtathletikhaf	2.00	10:36	5:17	109	4:23	414	4:46	10.00	55:22	5:32	120	23:04	451	25:43