



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Daniel, Falko

□□: Erfurt

□□: 1458

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:06

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 332 (of 686)

□□□□□/□: 301 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 86(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:59	5:29	108	4:34	385	4:57	2.00	10:59	5:29	106	4:34	421	4:57	
Runde	2.00	9:54	4:57	95	3:22	314	3:57	4.00	20:53	5:13	105	7:56	419	8:54	
Runde	2.00	9:52	4:56	86	3:12	297	3:57	6.00	30:45	5:07	73	11:08	251	12:51	
Runde	2.00	9:57	4:58	80	3:29	279	4:02	8.00	40:42	5:05	105	14:37	206	16:53	
Leichtathletikhall	2.00	9:24	4:42	67	3:11	234	3:34	10.00	50:06	5:00	86	17:48	301	20:27	