



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Lindner, Steffen

00: Erfurt

00: 679

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 51:09

00: 11.73 km/h

0000: 5:07 min/km

00000/000: 383 (of 686)

00000/0: 341 (of 543)

000000: 29:39

00000: 110(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:58	5:29	121	3:47	383	4:56	2.00	10:58	5:29	142	2:59	428	4:56	
Runde	2.00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4.00	20:53	5:13	141	3:37	419	8:54	
Runde	2.00	9:59	4:59	105	2:24	306	4:04	6.00	30:52	5:08	140	8:46	425	12:58	
Runde	2.00	10:01	5:00	102	2:16	295	4:06	8.00	40:53	5:06	139	11:02	424	17:04	
Leichtathletikhall	2.00	10:16	5:08	122	2:48	368	4:26	10.00	51:09	5:06	110	13:42	341	21:30	