



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Steinmetz, Mario

Steinmetz, Mario

Team: SWE Stadtwerke

Startnummer: 980

Distanz: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Zeit: 59:00

Tempo: 10.17 km/h

Tempo: 5:54 min/km

Rang: 606 (of 686)

Rang: 501 (of 543)

Tempo: 29:39

Rang: 168 (of 178)

Tempo: 37:27

Ergebnisse

Ergebnisse

Ergebnisse

km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Runde	2.00	11:47	5:53	164	4:36	477	5:45	2.00	11:47	5:53	92	3:48	258	5:45
Runde	2.00	11:08	5:33	164	3:48	485	5:11	4.00	22:55	5:43	148	5:39	437	10:56
Runde	2.00	11:18	5:39	157	3:43	473	5:23	6.00	34:13	5:42	147	12:07	436	16:19
Runde	2.00	11:26	5:43	153	3:41	464	5:31	8.00	45:39	5:42	146	15:48	435	21:50
Leichtathletikhalle	2.00	13:21	6:40	173	5:53	529	7:31	10.00	59:00	5:54	168	21:33	501	29:21