



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Gressler, Steffen

00: Erfurt

00: 1365

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 42:11

00: 14.22 km/h

0000: 4:13 min/km

00000/000: 74 (of 686)

00000/0: 67 (of 543)

000000: 29:39

00000: 24(of 136)

0000000: 32:18

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	8:45	4:22	29	2:20	104	2:43	2.00	8:45	4:22	24	2:20	69	2:43	
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:00	4:15	23	4:03	52	5:01	
Runde	2.00	8:31	4:15	26	1:51	74	2:36	6.00	25:31	4:15	22	5:54	65	7:37	
Runde	2.00	8:29	4:14	23	2:01	61	2:34	8.00	34:00	4:15	23	7:55	66	10:11	
Leichtathletikhall	2.00	8:11	4:05	21	1:58	58	2:21	10.00	42:11	4:13	24	9:53	67	12:32	