



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

## Saitz, Stefan-Markus

□□: LTV Erfurt

□□: 1254

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:08

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 297 (of 686)

□□□□□/□: 270 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 93(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:26	4:43	84	2:06	234	3:29	4.00	20:26	5:06	75	3:10	195	8:27
Runde	2.00	9:59	4:59	105	2:24	306	4:04	6.00	30:25	5:04	74	8:19	194	12:31
Runde	2.00	9:38	4:48	80	1:53	233	3:43	8.00	40:03	5:00	73	10:12	193	16:14
Leichtathletikhall	2.00	9:05	4:32	64	1:37	180	3:15	10.00	49:08	4:54	93	11:41	270	19:29