



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Reichenbächer, Steffen

Reichenbächer, Steffen

Stadtwerke Erfurt

1108

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

50:57

11.78 km/h

5:06 min/km

378 (of 686)

338 (of 543)

29:39

96(of 136)

32:18

Reichenbächer, Steffen

Reichenbächer, Steffen

Reichenbächer, Steffen

	km	min/km	-	-			km	min/km	-	-		
Runde	2.00	9:46	4:53	65	3:21	227	2.00	9:46	4:53	88	3:21	178
Runde	2.00	10:08	5:03	99	3:36	359	4.00	19:54	4:58	87	6:57	290
Runde	2.00	10:21	5:10	106	3:41	373	6.00	30:15	5:02	87	10:38	344
Runde	2.00	10:33	5:16	105	4:05	381	8.00	40:48	5:05	87	14:43	343
Leichtathletikhall	2.00	10:09	5:04	98	3:56	358	10.00	50:57	5:05	96	18:39	338