



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lindner, Steffen

□□: Erfurt

□□: 679

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:09

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 383 (of 686)

□□□□□/□: 341 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 110(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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