



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Steinmetz, Mario

□□: SWE Stadtwerke

□□: 980

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:00

□□: 10.17 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 606 (of 686)

□□□□□/□: 501 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 168(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/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
Leichtathletikhall	2.00	13:21	6:40	173	5:53	529	7:31	10.00	59:00	5:54	168	21:33	501	29:21