



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Strobel, Sebastian**

□□: Oberlautersach

□□: 902

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:21

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 269 (of 686)

□□□□□/□: 245 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 70(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:54	4:57	69	3:29	247	3:52	2.00	9:54	4:57	112	3:29	259	3:52
Runde	2.00	9:04	4:31	51	2:32	175	3:07	4.00	18:58	4:44	111	6:01	450	6:59
Runde	2.00	9:39	4:49	73	2:59	254	3:44	6.00	28:37	4:46	111	9:00	198	10:43
Runde	2.00	9:55	4:57	77	3:27	274	4:00	8.00	38:32	4:48	111	12:27	448	14:43
Leichtathletikhall	2.00	9:49	4:54	82	3:36	297	3:59	10.00	48:21	4:50	70	16:03	245	18:42