



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kirsch, Steffen

□□: Erfurt

□□: 893

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:40

□□: 13.43 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 686)

□□□□□/□: 126 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 43(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:47	4:23	31	1:36	111	2:45	2.00	8:47	4:23	159	0:48	136	2:45
Runde	2.00	8:37	4:18	32	1:17	103	2:40	4.00	17:24	4:20	158	0:08	477	5:25
Runde	2.00	8:52	4:26	40	1:17	120	2:57	6.00	26:16	4:22	34	4:10	102	8:22
Runde	2.00	9:11	4:35	52	1:26	149	3:16	8.00	35:27	4:25	156	5:36	121	11:38
Leichtathletikh	2.00	9:13	4:36	72	1:45	203	3:23	10.00	44:40	4:28	43	7:13	126	15:01