



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Bieber, Stefan

□□: Erfurt

□□: 1487

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:57

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 216 (of 686)

□□□□□/□: 198 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 65(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:33	4:46	64	2:22	194	3:31	2.00	9:33	4:46	18	1:34	66	3:31
Runde	2.00	9:07	4:33	62	1:47	182	3:10	4.00	18:40	4:40	165	1:24	268	6:41
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	28:00	4:40	164	5:54	300	10:06
Runde	2.00	9:23	4:41	68	1:38	187	3:28	8.00	37:23	4:40	163	7:32	502	13:34
Leichtathletikhall	2.00	9:34	4:46	91	2:06	261	3:44	10.00	46:57	4:41	65	9:30	198	17:18