



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Steinhardt, Ingo

□□: Creuzburg

□□: 887

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 38:25

□□: 15.62 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 686)

□□□□□/□: 27 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 3(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:33	3:46	3	0:22	30	1:31	2.00	7:33	3:46	5			27	1:31
Runde	2.00	7:33	3:46	2	0:13	23	1:36	4.00	15:06	3:46	5			26	3:07
Runde	2.00	7:44	3:52	2	0:09	21	1:49	6.00	22:50	3:48	4	0:44		25	4:56
Runde	2.00	7:48	3:53	2	0:03	22	1:53	8.00	30:38	3:49	4	0:47		25	6:49
Leichtathletikh	2.00	7:47	3:53	5	0:19	33	1:57	10.00	38:25	3:50	3	0:58		27	8:46