



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Meier, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1795

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 39:39

□□: 15.13 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 686)

□□□□□/□: 33 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 6(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:40	3:50	5	0:29	34	1:38	2.00	7:40	3:50	9			30	1:38
Runde	2.00	8:00	4:00	10	0:40	41	2:03	4.00	15:40	3:54	9			35	3:41
Runde	2.00	8:09	4:04	10	0:34	41	2:14	6.00	23:49	3:58	8	1:43		34	5:55
Runde	2.00	8:03	4:01	6	0:18	32	2:08	8.00	31:52	3:59	7	2:01		33	8:03
Leichtathletikhall	2.00	7:47	3:53	5	0:19	33	1:57	10.00	39:39	3:57	6	2:12		33	10:00