



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Salzmann, Steffen

□□: LTV Erfurt

□□: 830

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:26

□□: 14.14 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 686)

□□□□□/□: 73 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 19(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:15	4:07	20	1:04	73	2:13	2.00	8:15	4:07	16	0:16	58	2:13
Runde	2.00	8:22	4:11	19	1:02	71	2:25	4.00	16:37	4:09	16		62	4:38
Runde	2.00	8:33	4:16	19	0:58	77	2:38	6.00	25:10	4:11	15	3:04	61	7:16
Runde	2.00	8:47	4:23	30	1:02	91	2:52	8.00	33:57	4:14	14	4:06	60	10:08
Leichtathletikh	2.00	8:29	4:14	22	1:01	85	2:39	10.00	42:26	4:14	19	4:59	73	12:47