



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gressler, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1365

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 42:11

□□: 14.22 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 686)

□□□□□/□: 67 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 24(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:45	4:22	29	2:20	104	2:43	2.00	8:45	4:22	24	2:20	69	2:43	
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:00	4:15	23	4:03	52	5:01	
Runde	2.00	8:31	4:15	26	1:51	74	2:36	6.00	25:31	4:15	22	5:54	65	7:37	
Runde	2.00	8:29	4:14	23	2:01	61	2:34	8.00	34:00	4:15	23	7:55	66	10:11	
Leichtathletikhall	2.00	8:11	4:05	21	1:58	58	2:21	10.00	42:11	4:13	24	9:53	67	12:32	