



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Weiß, Steffen

□□: WSV Ilmenau 1908 e.V.

□□: 1402

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 43:16

□□: 13.87 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 686)

□□□□□/□: 96 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 12(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:38	4:18	12	1:03	92	2:36	2.00	8:38	4:18	12	1:03	77	2:36	
Runde	2.00	8:42	4:20	12	0:45	114	2:45	4.00	17:20	4:19	12	1:45	91	5:21	
Runde	2.00	8:41	4:20	13	0:34	98	2:46	6.00	26:01	4:20	12	2:19	90	8:07	
Runde	2.00	8:46	4:23	9	0:42	88	2:51	8.00	34:47	4:20	12	3:01	89	10:58	
Leichtathletikhall	2.00	8:29	4:14	9	0:34	85	2:39	10.00	43:16	4:19	12	3:35	96	13:37	