



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sickel, Steffen

□□: Walschleben

□□: 1275

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:33

□□: 13.78 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 686)

□□□□□/□: 102 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 29(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:07	165	3:16	2.00	9:18	4:39	33	1:19	99	3:16
Runde	2.00	8:32	4:15	26	1:12	93	2:35	4.00	17:50	4:27	33	0:34	67	5:51
Runde	2.00	8:36	4:17	24	1:01	86	2:41	6.00	26:26	4:24	32	4:20	97	8:32
Runde	2.00	8:44	4:21	26	0:59	84	2:49	8.00	35:10	4:23	31	5:19	96	11:21
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	19	0:55	73	2:33	10.00	43:33	4:21	29	6:06	102	13:54