



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lang, Steffen

□□: Erfurt

□□: 1181

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:07

□□: 13.60 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 686)

□□□□□/□: 114 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 38(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:16	4:38	52	2:05	164	3:14	2.00	9:16	4:38	39	1:17	113	3:14
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:59	4:29	39	0:43	112	6:00
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:43	4:27	38	4:37	111	8:49
Runde	2.00	8:46	4:23	28	1:01	88	2:51	8.00	35:29	4:26	37	5:38	110	11:40
Leichtathletikhall	2.00	8:38	4:18	36	1:10	109	2:48	10.00	44:07	4:24	38	6:40	114	14:28