



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rokosch, Steffen

□□: München

□□: 994

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:41

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 243 (of 686)

□□□□□/□: 222 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 76(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:30	5:15	105	3:19	330	4:28	2.00	10:30	5:15	59	2:31	166	4:28
Runde	2.00	9:20	4:40	77	2:00	216	3:23	4.00	19:50	4:57	59	2:34	151	7:51
Runde	2.00	9:19	4:39	69	1:44	193	3:24	6.00	29:09	4:51	58	7:03	164	11:15
Runde	2.00	9:25	4:42	71	1:40	192	3:30	8.00	38:34	4:49	57	8:43	163	14:45
Leichtathletikhalle	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:41	4:46	76	10:14	222	18:02