



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

## Schuh, Steffen

□□: Yiquain Erfurt

□□: 850

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 46:31

□□: 12.90 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 201 (of 686)

□□□□□/□: 184 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 63(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:15	4:37	51	2:04	163	3:13	2.00	9:15	4:37	77	1:16	198	3:13
Runde	2.00	9:02	4:30	59	1:42	173	3:05	4.00	18:17	4:34	77	1:01	197	6:18
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	27:37	4:36	76	5:31	196	9:43
Runde	2.00	9:32	4:46	74	1:47	211	3:37	8.00	37:09	4:38	75	7:18	195	13:20
Leichtathletikhall	2.00	9:22	4:41	83	1:54	232	3:32	10.00	46:31	4:39	63	9:04	184	16:52