



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wolter, Steffen

□□: RennsteigSpirit

□□: 1024

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:09

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 336 (of 686)

□□□□□/□: 304 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 103(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:34	5:16	109	3:23	343	4:32	2.00	10:34	5:16	104	2:35	269	4:32
Runde	2.00	9:53	4:56	104	2:33	312	3:56	4.00	20:27	5:06	103	3:11	300	8:28
Runde	2.00	9:50	4:55	101	2:15	288	3:55	6.00	30:17	5:02	102	8:11	299	12:23
Runde	2.00	10:05	5:02	106	2:20	307	4:10	8.00	40:22	5:02	101	10:31	203	16:33
Leichtathletikhall	2.00	9:47	4:53	103	2:19	290	3:57	10.00	50:09	5:00	103	12:42	304	20:30