



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Steinz, Jürgen

□□: Erfurt

□□: 1130

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:57

□□: 10.35 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 587 (of 686)

□□□□□/□: 491 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 164(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:12	6:05	172	5:01	509	6:10	2.00	12:12	6:05	136	4:13	401	6:10
Runde	2.00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4.00	23:24	5:50	135	6:08	399	11:25
Runde	2.00	11:17	5:38	155	3:42	470	5:22	6.00	34:41	5:46	134	12:35	350	16:47
Runde	2.00	11:42	5:50	157	3:57	482	5:47	8.00	46:23	5:47	133	16:32	397	22:34
Leichtathletikhall	2.00	11:34	5:46	161	4:06	488	5:44	10.00	57:57	5:47	164	20:30	491	28:18