



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scheel, Olaf

□□: Eisenacher Leichtathletik Verein

□□: 1633

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:32

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 276 (of 686)

□□□□□/□: 250 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 88(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:23     | 4:41         | 58      | 2:12    | 177     | 3:21    | 2.00  | 9:23      | 4:41      | 53            | 1:24    | 146     | 3:21    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 94      | 2:17    | 270     | 3:40    | 4.00  | 19:00     | 4:45      | 144           | 1:44    | 432     | 7:01    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:49     | 4:54         | 100     | 2:14    | 282     | 3:54    | 6.00  | 28:49     | 4:48      | 57            | 6:43    | 163     | 10:55   |         |
| Runde              | 2.00     | 9:57     | 4:58         | 99      | 2:12    | 279     | 4:02    | 8.00  | 38:46     | 4:50      | 142           | 8:55    | 430     | 14:57   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:46     | 4:53         | 102     | 2:18    | 284     | 3:56    | 10.00 | 48:32     | 4:51      | 88            | 11:05   | 250     | 18:53   |         |