



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Wegler, Dirk

Wegler, Dirk

Ort: Erfurt

Höhe: 1330

Distanz: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Zeit: 54:50

Tempo: 10.94 km/h

Tempo: 5:29 min/km

Anzahl Teilnehmer: 521 (of 686)

Anzahl Teilnehmer: 444 (of 543)

Zeit: 29:39

Anzahl Teilnehmer: 147 (of 178)

Zeit: 37:27

Wegler, Dirk

Wegler, Dirk

Wegler, Dirk

| Wegler, Dirk        | km   | Zeit  | Tempo | -   | -    | km  | Zeit | Wegler, Dirk        | km    | Zeit  | Tempo | -   | -     | km  | Zeit  |
|---------------------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|---------------------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-------|
| Runde               | 2.00 | 10:27 | 5:13  | 102 | 3:16 | 320 | 4:25 | Runde               | 2.00  | 10:27 | 5:13  | 152 | 2:28  | 192 | 4:25  |
| Runde               | 2.00 | 10:41 | 5:20  | 148 | 3:21 | 444 | 4:44 | Runde               | 4.00  | 21:08 | 5:16  | 82  | 3:52  | 228 | 9:09  |
| Runde               | 2.00 | 11:04 | 5:31  | 149 | 3:29 | 450 | 5:09 | Runde               | 6.00  | 32:12 | 5:22  | 150 | 10:06 | 448 | 14:18 |
| Runde               | 2.00 | 11:23 | 5:41  | 152 | 3:38 | 462 | 5:28 | Runde               | 8.00  | 43:35 | 5:26  | 149 | 13:44 | 447 | 19:46 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:15 | 5:37  | 156 | 3:47 | 469 | 5:25 | Leichtathletikhalle | 10.00 | 54:50 | 5:29  | 147 | 17:23 | 444 | 25:11 |