



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lindner, Wilhelm

□□: Schotte e.V.

□□: 1058

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 48:18

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 264 (of 686)

□□□□□/□: 238 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 39(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:54     | 4:57         | 42      | 3:52    | 247     | 3:52    | 2.00  | 9:54      | 4:57      | 30            |         |         | 259     | 3:52    |
| Runde              | 2.00     | 9:38     | 4:48         | 40      | 3:41    | 274     | 3:41    | 4.00  | 19:32     | 4:53      | 30            |         |         | 452     | 7:33    |
| Runde              | 2.00     | 9:22     | 4:41         | 35      | 3:27    | 208     | 3:27    | 6.00  | 28:54     | 4:48      | 30            |         |         | 451     | 11:00   |
| Runde              | 2.00     | 9:58     | 4:59         | 41      | 4:03    | 284     | 4:03    | 8.00  | 38:52     | 4:51      | 30            |         |         | 450     | 15:03   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:26     | 4:43         | 39      | 3:36    | 238     | 3:36    | 10.00 | 48:18     | 4:49      | 39            | 18:39   |         | 238     | 18:39   |