



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Hildebrandt, Rolf

00: Blau Weiß Büßleben

00: 943

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 54:15

00: 11.06 km/h

0000: 5:25 min/km

00000/000: 498 (of 686)

00000/0: 430 (of 543)

000000: 29:39

00000: 142(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

| 000                | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 11:37    | 5:48         | 155     | 4:26    | 458     | 5:35    | 2.00      | 11:37     | 5:48          | 154     | 3:38    | 262     | 5:35    |
| Runde              | 2.00     | 10:52    | 5:26         | 155     | 3:32    | 463     | 4:55    | 4.00      | 22:29     | 5:37          | 153     | 5:13    | 411     | 10:30   |
| Runde              | 2.00     | 10:58    | 5:29         | 146     | 3:23    | 440     | 5:03    | 6.00      | 33:27     | 5:34          | 152     | 11:21   | 461     | 15:33   |
| Runde              | 2.00     | 11:11    | 5:35         | 146     | 3:26    | 444     | 5:16    | 8.00      | 44:38     | 5:34          | 151     | 14:47   | 460     | 20:49   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:37     | 4:48         | 95      | 2:09    | 268     | 3:47    | 10.00     | 54:15     | 5:25          | 142     | 16:48   | 430     | 24:36   |