



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Hesse, Mathias**

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 1223

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 38:06

□□: 15.75 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 686)

□□□□□/□: 24 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 11(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     | 7:12     | 3:36         | 10      | 1:10    | 20      | 1:10    | 2.00  | 7:12      | 3:36      | 36            |         |         | 21      | 1:10    |
| Runde             | 2.00     | 7:39     | 3:49         | 11      | 1:42    | 27      | 1:42    | 4.00  | 14:51     | 3:42      | 44            |         |         | 22      | 2:52    |
| Runde             | 2.00     | 7:52     | 3:55         | 11      | 1:57    | 28      | 1:57    | 6.00  | 22:43     | 3:47      | 44            |         |         | 21      | 4:49    |
| Runde             | 2.00     | 7:52     | 3:55         | 12      | 1:57    | 25      | 1:57    | 8.00  | 30:35     | 3:49      | 44            |         |         | 21      | 6:46    |
| Leichtathletikhaf | 2.00     | 7:31     | 3:45         | 11      | 1:41    | 20      | 1:41    | 10.00 | 38:06     | 3:48      | 11            | 8:27    |         | 24      | 8:27    |