



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Simon, Sven

□□: Klettbach

□□: 1204

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:52

□□: 13.37 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 144 (of 686)

□□□□□/□: 134 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 46(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 53 | 2:07 | 165 | 3:16 | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 33 | 1:19 | 99 | 3:16 |
| Runde | 2.00 | 8:46 | 4:23 | 42 | 1:26 | 126 | 2:49 | 4.00 | 18:04 | 4:30 | 40 | 0:48 | 116 | 6:05 |
| Runde | 2.00 | 9:02 | 4:30 | 44 | 1:27 | 139 | 3:07 | 6.00 | 27:06 | 4:30 | 39 | 5:00 | 115 | 9:12 |
| Runde | 2.00 | 9:09 | 4:34 | 51 | 1:24 | 145 | 3:14 | 8.00 | 36:15 | 4:31 | 38 | 6:24 | 114 | 12:26 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:37 | 4:18 | 34 | 1:09 | 107 | 2:47 | 10.00 | 44:52 | 4:29 | 46 | 7:25 | 134 | 15:13 |