



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Mücke, Matthias

□□: SSV Erfurt 02

□□: 1246

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:31

□□: 12.63 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 238 (of 686)

□□□□□/□: 218 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 74(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 80 | 2:42 | 243 | 3:51 | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 55 | 1:54 | 160 | 3:51 |
| Runde | 2.00 | 9:12 | 4:35 | 69 | 1:52 | 194 | 3:15 | 4.00 | 19:05 | 4:46 | 55 | 1:49 | 159 | 7:06 |
| Runde | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 78 | 1:54 | 224 | 3:34 | 6.00 | 28:34 | 4:45 | 54 | 6:28 | 158 | 10:40 |
| Runde | 2.00 | 9:40 | 4:49 | 82 | 1:55 | 241 | 3:45 | 8.00 | 38:14 | 4:46 | 53 | 8:23 | 157 | 14:25 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:17 | 4:38 | 74 | 1:49 | 213 | 3:27 | 10.00 | 47:31 | 4:45 | 74 | 10:04 | 218 | 17:52 |