



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Müller, Michael

00: Niedernissa

00: 880

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 47:47

00: 12.56 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/000: 247 (of 686)

00000/0: 226 (of 543)

000000: 29:39

00000: 67(of 136)

0000000: 32:18

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   | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:11    | 5:05         | 79      | 3:46    | 295     | 4:09    | 2.00  | 10:11     | 5:05          | 65      | 3:46    | 229     | 4:09    |
| Runde              | 2.00     | 9:22     | 4:41         | 66      | 2:50    | 223     | 3:25    | 4.00  | 19:33     | 4:53          | 64      | 6:36    | 203     | 7:34    |
| Runde              | 2.00     | 9:16     | 4:38         | 56      | 2:36    | 185     | 3:21    | 6.00  | 28:49     | 4:48          | 64      | 9:12    | 163     | 10:55   |
| Runde              | 2.00     | 9:26     | 4:43         | 58      | 2:58    | 198     | 3:31    | 8.00  | 38:15     | 4:46          | 64      | 12:10   | 225     | 14:26   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:32     | 4:46         | 74      | 3:19    | 255     | 3:42    | 10.00 | 47:47     | 4:46          | 67      | 15:29   | 226     | 18:08   |