



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dr.Schmidt, Jens

□□: Berlin

□□: 1063

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 59:40

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 621 (of 686)

□□□□□/□: 508 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 169(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 12:19    | 6:09         | 175     | 5:08    | 514     | 6:17    | 2.00      | 12:19     | 6:09          | 139     | 4:20    | 389     | 6:17    |
| Runde              | 2.00     | 11:48    | 5:54         | 175     | 4:28    | 515     | 5:51    | 4.00      | 24:07     | 6:01          | 138     | 6:51    | 408     | 12:08   |
| Runde              | 2.00     | 12:00    | 6:00         | 171     | 4:25    | 511     | 6:05    | 6.00      | 36:07     | 6:01          | 137     | 14:01   | 407     | 18:13   |
| Runde              | 2.00     | 11:55    | 5:57         | 169     | 4:10    | 506     | 6:00    | 8.00      | 48:02     | 6:00          | 136     | 18:11   | 406     | 24:13   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 11:38    | 5:48         | 163     | 4:10    | 492     | 5:48    | 10.00     | 59:40     | 5:58          | 169     | 22:13   | 508     | 30:01   |