



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Albert, Tobias

□□: LTV Erfurt

□□: 835

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:59

□□: 12.25 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 290 (of 686)

□□□□□/□: 262 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 75(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:17 | 5:08 | 80 | 3:52 | 298 | 4:15 | 2.00 | 10:17 | 5:08 | 108 | 3:52 | 431 | 4:15 |
| Runde | 2.00 | 9:47 | 4:53 | 90 | 3:15 | 298 | 3:50 | 4.00 | 20:04 | 5:00 | 107 | 7:07 | 429 | 8:05 |
| Runde | 2.00 | 9:44 | 4:51 | 75 | 3:04 | 264 | 3:49 | 6.00 | 29:48 | 4:58 | 107 | 10:11 | 205 | 11:54 |
| Runde | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 73 | 3:15 | 248 | 3:48 | 8.00 | 39:31 | 4:56 | 107 | 13:26 | 427 | 15:42 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 70 | 3:15 | 243 | 3:38 | 10.00 | 48:59 | 4:53 | 75 | 16:41 | 262 | 19:20 |