



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Scheufler, Sören

□□: Erfurt

□□: 1282

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:15

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 229 (of 686)

□□□□□/□: 210 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 69(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 70 | 2:32 | 215 | 3:41 | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 150 | 1:44 | 441 | 3:41 |
| Runde | 2.00 | 9:08 | 4:33 | 65 | 1:48 | 187 | 3:11 | 4.00 | 18:51 | 4:42 | 149 | 1:35 | 171 | 6:52 |
| Runde | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 77 | 1:53 | 221 | 3:33 | 6.00 | 28:19 | 4:43 | 148 | 6:13 | 329 | 10:25 |
| Runde | 2.00 | 9:35 | 4:47 | 76 | 1:50 | 222 | 3:40 | 8.00 | 37:54 | 4:44 | 147 | 8:03 | 437 | 14:05 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 80 | 1:53 | 226 | 3:31 | 10.00 | 47:15 | 4:43 | 69 | 9:48 | 210 | 17:36 |