



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Morstedt, Udo

□□: LSV Neunheilingen

□□: 922

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:05

□□: 12.74 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 224 (of 686)

□□□□□/□: 205 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 68(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:12 | 4:35 | 49 | 2:01 | 155 | 3:10 | 2.00 | 9:12 | 4:35 | 151 | 1:13 | 363 | 3:10 |
| Runde | 2.00 | 9:22 | 4:41 | 79 | 2:02 | 223 | 3:25 | 4.00 | 18:34 | 4:38 | 150 | 1:18 | 440 | 6:35 |
| Runde | 2.00 | 9:33 | 4:46 | 83 | 1:58 | 237 | 3:38 | 6.00 | 28:07 | 4:41 | 131 | 6:01 | 391 | 10:13 |
| Runde | 2.00 | 9:37 | 4:48 | 79 | 1:52 | 231 | 3:42 | 8.00 | 37:44 | 4:43 | 148 | 7:53 | 159 | 13:55 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 80 | 1:53 | 226 | 3:31 | 10.00 | 47:05 | 4:42 | 68 | 9:38 | 205 | 17:26 |