



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seise, Eric

□□: SV 1899 Mühlhausen

□□: 1087

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

männliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 45:48

□□: 13.10 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□□: 184 (of 686)

□□□□□/□: 168 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 32:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:18 | 4:09 | 5 | 1:53 | 77 | 2:16 | 2.00 | 8:18 | 4:09 | 6 | | 102 | 2:16 |
| Runde | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 8 | 2:26 | 164 | 3:01 | 4.00 | 17:16 | 4:18 | 6 | | 3 | 5:17 |
| Runde | 2.00 | 9:17 | 4:38 | 8 | 2:37 | 189 | 3:22 | 6.00 | 26:33 | 4:25 | 6 | | 440 | 8:39 |
| Runde | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 8 | 3:01 | 205 | 3:34 | 8.00 | 36:02 | 4:30 | 6 | | 144 | 12:13 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 10 | 3:27 | 284 | 3:56 | 10.00 | 45:48 | 4:34 | 7 | 13:24 | 168 | 16:09 |