



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Strobel, Sebastian

□□: Oberlautersach

□□: 902

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 48:21

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 269 (of 686)

□□□□□/□: 245 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 70(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 69 | 3:29 | 247 | 3:52 | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 112 | 3:29 | 259 | 3:52 |
| Runde | 2.00 | 9:04 | 4:31 | 51 | 2:32 | 175 | 3:07 | 4.00 | 18:58 | 4:44 | 111 | 6:01 | 450 | 6:59 |
| Runde | 2.00 | 9:39 | 4:49 | 73 | 2:59 | 254 | 3:44 | 6.00 | 28:37 | 4:46 | 111 | 9:00 | 198 | 10:43 |
| Runde | 2.00 | 9:55 | 4:57 | 77 | 3:27 | 274 | 4:00 | 8.00 | 38:32 | 4:48 | 111 | 12:27 | 448 | 14:43 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:49 | 4:54 | 82 | 3:36 | 297 | 3:59 | 10.00 | 48:21 | 4:50 | 70 | 16:03 | 245 | 18:42 |