



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lindner, Wilhelm

□□: Schotte e.V.

□□: 1058

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 48:18

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□□: 264 (of 686)

□□□□□/□: 238 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 39(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 42 | 3:52 | 247 | 3:52 | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 30 | - | 259 | 3:52 |
| Runde | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 40 | 3:41 | 274 | 3:41 | 4.00 | 19:32 | 4:53 | 30 | - | 452 | 7:33 |
| Runde | 2.00 | 9:22 | 4:41 | 35 | 3:27 | 208 | 3:27 | 6.00 | 28:54 | 4:48 | 30 | - | 451 | 11:00 |
| Runde | 2.00 | 9:58 | 4:59 | 41 | 4:03 | 284 | 4:03 | 8.00 | 38:52 | 4:51 | 30 | - | 450 | 15:03 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:26 | 4:43 | 39 | 3:36 | 238 | 3:36 | 10.00 | 48:18 | 4:49 | 39 | 18:39 | 238 | 18:39 |