



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fink, Christian

□□: Erfurt

□□: 1373

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:17

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 192 (of 686)

□□□□□/□: 175 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 70 | 3:32 | 255 | 3:55 | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 125 | 3:32 | 486 | 3:55 |
| Runde | 2.00 | 9:18 | 4:39 | 63 | 2:46 | 210 | 3:21 | 4.00 | 19:15 | 4:48 | 124 | 6:18 | 484 | 7:16 |
| Runde | 2.00 | 9:09 | 4:34 | 50 | 2:29 | 162 | 3:14 | 6.00 | 28:24 | 4:44 | 124 | 8:47 | 231 | 10:30 |
| Runde | 2.00 | 9:04 | 4:31 | 37 | 2:36 | 131 | 3:09 | 8.00 | 37:28 | 4:41 | 124 | 11:23 | 299 | 13:39 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:49 | 4:24 | 39 | 2:36 | 132 | 2:59 | 10.00 | 46:17 | 4:37 | 51 | 13:59 | 175 | 16:38 |