



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knoll, Markus

□□: KS Sportsworld

□□: 1433

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 42:56

□□: 13.98 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 686)

□□□□□/□: 87 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 23(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:22 | 4:11 | 23 | 1:11 | 81 | 2:20 | 2.00 | 8:22 | 4:11 | 162 | 0:23 | 488 | 2:20 |
| Runde | 2.00 | 8:36 | 4:17 | 31 | 1:16 | 101 | 2:39 | 4.00 | 16:58 | 4:14 | 161 | | 69 | 4:59 |
| Runde | 2.00 | 8:43 | 4:21 | 32 | 1:08 | 103 | 2:48 | 6.00 | 25:41 | 4:16 | 160 | 3:35 | 485 | 7:47 |
| Runde | 2.00 | 8:52 | 4:26 | 34 | 1:07 | 101 | 2:57 | 8.00 | 34:33 | 4:19 | 26 | 4:42 | 90 | 10:44 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:23 | 4:11 | 19 | 0:55 | 73 | 2:33 | 10.00 | 42:56 | 4:17 | 23 | 5:29 | 87 | 13:17 |