



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Daum, Joachim

□□: Leinefelde

□□: 673

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:29

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 171 (of 686)

□□□□□/□: 156 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 54(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:22     | 4:41         | 57      | 2:11    | 176     | 3:20    | 2.00  | 9:22      | 4:41          | 170     | 1:23    | 518     | 3:20    |
| Runde              | 2.00     | 8:58     | 4:29         | 53      | 1:38    | 164     | 3:01    | 4.00  | 18:20     | 4:34          | 169     | 1:04    | 130     | 6:21    |
| Runde              | 2.00     | 9:12     | 4:35         | 60      | 1:37    | 175     | 3:17    | 6.00  | 27:32     | 4:35          | 168     | 5:26    | 515     | 9:38    |
| Runde              | 2.00     | 9:14     | 4:36         | 57      | 1:29    | 161     | 3:19    | 8.00  | 36:46     | 4:35          | 167     | 6:55    | 514     | 12:57   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:43     | 4:21         | 41      | 1:15    | 119     | 2:53    | 10.00 | 45:29     | 4:32          | 54      | 8:02    | 156     | 15:50   |