



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schwarz, René

□□: Wacker Gotha BA

□□: 1209

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:15

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 457 (of 686)

□□□□□/□: 400 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 132(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|--------------------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|-------|--------|-----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Runde | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 151 | 4:20 | 447 | 5:29 | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 172 | 3:32 | 352 | 5:29 |
| Runde | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 122 | 2:48 | 359 | 4:11 | 4.00 | 21:39 | 5:24 | 171 | 4:23 | 520 | 9:40 |
| Runde | 2.00 | 10:23 | 5:11 | 125 | 2:48 | 375 | 4:28 | 6.00 | 32:02 | 5:20 | 170 | 9:56 | 282 | 14:08 |
| Runde | 2.00 | 10:43 | 5:21 | 137 | 2:58 | 406 | 4:48 | 8.00 | 42:45 | 5:20 | 169 | 12:54 | 518 | 18:56 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:30 | 5:15 | 138 | 3:02 | 408 | 4:40 | 10.00 | 53:15 | 5:19 | 132 | 15:48 | 400 | 23:36 |