



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Pennewiß, Jan

□□: Bad Tennstedt

□□: 1251

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 51:18

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 391 (of 686)

□□□□□/□: 345 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 47(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 54 | 5:04 | 408 | 5:04 | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 23 | | 294 | 5:04 |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 45 | 4:02 | 333 | 4:02 | 4.00 | 21:05 | 5:16 | 23 | | 510 | 9:06 |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 42 | 4:06 | 311 | 4:06 | 6.00 | 31:06 | 5:11 | 23 | | 520 | 13:12 |
| Runde | 2.00 | 10:14 | 5:06 | 44 | 4:19 | 337 | 4:19 | 8.00 | 41:20 | 5:10 | 23 | | 519 | 17:31 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:58 | 4:59 | 46 | 4:08 | 326 | 4:08 | 10.00 | 51:18 | 5:07 | 47 | 21:39 | 345 | 21:39 |