



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schottmann, Mike

□□: Gotha

□□: 1074

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:07

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 256 (of 686)

□□□□□/□: 232 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 80(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:34 | 5:16 | 109 | 3:23 | 343 | 4:32 | 2.00 | 10:34 | 5:16 | 104 | 2:35 | 269 | 4:32 |
| Runde | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 73 | 1:54 | 199 | 3:17 | 4.00 | 19:48 | 4:57 | 170 | 2:32 | 518 | 7:49 |
| Runde | 2.00 | 9:20 | 4:40 | 70 | 1:45 | 199 | 3:25 | 6.00 | 29:08 | 4:51 | 64 | 7:02 | 176 | 11:14 |
| Runde | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 72 | 1:43 | 201 | 3:33 | 8.00 | 38:36 | 4:49 | 172 | 8:45 | 528 | 14:47 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:31 | 4:45 | 87 | 2:03 | 252 | 3:41 | 10.00 | 48:07 | 4:48 | 80 | 10:40 | 232 | 18:28 |