



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Grau, Benjamin**

□□□: 22:03

□□: Neudietendorf

□□: 10.88 km/h

□□: 321

□□□□: 5:31 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 275 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 216 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 19(of 28)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 12:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 11:53    | 5:56         | 24      | 5:47    | 247     | 5:53    | 2.00 | 11:53     | 5:56          | 11      | 1:01    | 201     | 5:53    |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:10    | 5:04         | 17      | 3:56    | 154     | 3:56    | 4.00 | 22:03     | 5:30          | 19      | 9:43    | 216     | 9:46    |