



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Kirchner, Björn**

□□: FC RotWeiß Erfurt

□□: 617

□□: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 20:18

□□: 11.82 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 477)

□□□□□/□: 145 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□□: 20(of 54)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:57     | 4:58         | 18      | 3:57    | 135     | 3:57    | 2.00 | 9:57      | 4:58          | 20      |         | 278     | 3:57    |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:21    | 5:10         | 25      | 4:04    | 173     | 4:07    | 4.00 | 20:18     | 5:04          | 20      | 8:01    | 145     | 8:01    |