



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Panse, Adrian**

□□: USV Erfurt

□□: 829

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 35:42

□□: 16.81 km/h

□□□□: 3:34 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 686)

□□□□□/□: 11 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 6(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 7:07     | 3:33         | 9       | 1:05    | 18      | 1:05    | 2.00  | 7:07      | 3:33      | 50            |         |         | 11      | 1:05    |
| Runde              | 2.00     | 7:10     | 3:35         | 8       | 1:13    | 14      | 1:13    | 4.00  | 14:17     | 3:34      | 50            |         |         | 10      | 2:18    |
| Runde              | 2.00     | 7:16     | 3:38         | 6       | 1:21    | 11      | 1:21    | 6.00  | 21:33     | 3:35      | 50            |         |         | 9       | 3:39    |
| Runde              | 2.00     | 7:14     | 3:37         | 6       | 1:19    | 11      | 1:19    | 8.00  | 28:47     | 3:35      | 50            |         |         | 9       | 4:58    |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 6:55     | 3:27         | 7       | 1:05    | 11      | 1:05    | 10.00 | 35:42     | 3:34      | 6             | 6:03    |         | 11      | 6:03    |