



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hirte, Daniel

□□: SV Sömmerda

□□: 951

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 35:58

□□: 16.68 km/h

□□□□: 3:36 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 686)

□□□□□/□: 13 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 4(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 6:53 | 3:26 | 4 | 0:28 | 9 | 0:51 | 2.00 | 6:53 | 3:26 | 6 | 0:28 | 8 | 0:51 |
| Runde | 2.00 | 7:07 | 3:33 | 4 | 0:35 | 13 | 1:10 | 4.00 | 14:00 | 3:30 | 5 | 1:03 | 17 | 2:01 |
| Runde | 2.00 | 7:16 | 3:38 | 4 | 0:36 | 11 | 1:21 | 6.00 | 21:16 | 3:32 | 5 | 1:39 | 16 | 3:22 |
| Runde | 2.00 | 7:24 | 3:42 | 4 | 0:56 | 13 | 1:29 | 8.00 | 28:40 | 3:35 | 5 | 2:35 | 16 | 4:51 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 7:18 | 3:38 | 5 | 1:05 | 15 | 1:28 | 10.00 | 35:58 | 3:35 | 4 | 3:40 | 13 | 6:19 |