



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hesse, Mathias

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 1223

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 38:06

□□: 15.75 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 686)

□□□□□/□: 24 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 11(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 7:12 | 3:36 | 10 | 1:10 | 20 | 1:10 | 2.00 | 7:12 | 3:36 | 36 | | | 21 | 1:10 |
| Runde | 2.00 | 7:39 | 3:49 | 11 | 1:42 | 27 | 1:42 | 4.00 | 14:51 | 3:42 | 44 | | | 22 | 2:52 |
| Runde | 2.00 | 7:52 | 3:55 | 11 | 1:57 | 28 | 1:57 | 6.00 | 22:43 | 3:47 | 44 | | | 21 | 4:49 |
| Runde | 2.00 | 7:52 | 3:55 | 12 | 1:57 | 25 | 1:57 | 8.00 | 30:35 | 3:49 | 44 | | | 21 | 6:46 |
| Leichtathletikhaf | 2.00 | 7:31 | 3:45 | 11 | 1:41 | 20 | 1:41 | 10.00 | 38:06 | 3:48 | 11 | 8:27 | | 24 | 8:27 |