



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hofmann, Mario

□□: Flinken Gerataler/TSV 1880 Elgersburg

□□: 1396

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 39:48

□□: 15.08 km/h

□□□□: 3:59 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 686)

□□□□□/□: 38 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 8(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 7:51     | 3:55         | 9       | 0:40    | 42      | 1:49    | 2.00  | 7:51      | 3:55      | 10            |         |         | 37      | 1:49    |
| Runde              | 2.00     | 7:56     | 3:58         | 8       | 0:36    | 37      | 1:59    | 4.00  | 15:47     | 3:56      | 10            |         |         | 36      | 3:48    |
| Runde              | 2.00     | 8:06     | 4:02         | 8       | 0:31    | 36      | 2:11    | 6.00  | 23:53     | 3:58      | 9             | 1:47    |         | 35      | 5:59    |
| Runde              | 2.00     | 8:12     | 4:05         | 9       | 0:27    | 40      | 2:17    | 8.00  | 32:05     | 4:00      | 8             | 2:14    |         | 34      | 8:16    |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 7:43     | 3:51         | 4       | 0:15    | 31      | 1:53    | 10.00 | 39:48     | 3:58      | 8             | 2:21    |         | 38      | 10:09   |