



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Schadwinkel, Andy

□□: GMRV Langewiesen

□□: 842

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 43:47

□□: 13.70 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 686)

□□□□□/□: 107 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 33(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:10 | 4:04 | 19 | 0:59 | 68 | 2:08 | 2.00 | 8:10 | 4:04 | 26 | 0:11 | 89 | 2:08 | |
| Runde | 2.00 | 8:47 | 4:23 | 44 | 1:27 | 130 | 2:50 | 4.00 | 16:57 | 4:14 | 26 | | 88 | 4:58 | |
| Runde | 2.00 | 8:52 | 4:26 | 40 | 1:17 | 120 | 2:57 | 6.00 | 25:49 | 4:18 | 25 | 3:43 | 87 | 7:55 | |
| Runde | 2.00 | 9:01 | 4:30 | 42 | 1:16 | 122 | 3:06 | 8.00 | 34:50 | 4:21 | 24 | 4:59 | 86 | 11:01 | |
| Leichtathletikhaf | 2.00 | 8:57 | 4:28 | 56 | 1:29 | 161 | 3:07 | 10.00 | 43:47 | 4:22 | 33 | 6:20 | 107 | 14:08 | |