



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:57     | 4:28         | 56      | 1:29    | 161     | 3:07    | 10.00 | 43:47     | 4:22          | 33      | 6:20    | 107     | 14:08   |