



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Simon, Sven**

□□: Klettbach

□□: 1204

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:52

□□: 13.37 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 144 (of 686)

□□□□□/□: 134 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 46(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     | 9:18     | 4:39         | 53      | 2:07    | 165     | 3:16    | 2.00  | 9:18      | 4:39          | 33      | 1:19    | 99      | 3:16    |
| Runde              | 2.00     | 8:46     | 4:23         | 42      | 1:26    | 126     | 2:49    | 4.00  | 18:04     | 4:30          | 40      | 0:48    | 116     | 6:05    |
| Runde              | 2.00     | 9:02     | 4:30         | 44      | 1:27    | 139     | 3:07    | 6.00  | 27:06     | 4:30          | 39      | 5:00    | 115     | 9:12    |
| Runde              | 2.00     | 9:09     | 4:34         | 51      | 1:24    | 145     | 3:14    | 8.00  | 36:15     | 4:31          | 38      | 6:24    | 114     | 12:26   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:37     | 4:18         | 34      | 1:09    | 107     | 2:47    | 10.00 | 44:52     | 4:29          | 46      | 7:25    | 134     | 15:13   |