



# 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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