



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Stasulewitz, Ingo

□□: Gotha

□□: 1283

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 48:23

□□: 12.40 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 272 (of 686)

□□□□□/□: 248 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 87(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 75 | 2:35 | 227 | 3:44 | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 65 | 1:47 | 178 | 3:44 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 97 | 2:22 | 284 | 3:45 | 4.00 | 19:28 | 4:51 | 65 | 2:12 | 177 | 7:29 |
| Runde | 2.00 | 9:40 | 4:49 | 90 | 2:05 | 256 | 3:45 | 6.00 | 29:08 | 4:51 | 64 | 7:02 | 176 | 11:14 |
| Runde | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 96 | 2:09 | 270 | 3:59 | 8.00 | 39:02 | 4:52 | 63 | 9:11 | 175 | 15:13 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 80 | 1:53 | 226 | 3:31 | 10.00 | 48:23 | 4:50 | 87 | 10:56 | 248 | 18:44 |