



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Paulik, Thomas

□□: Erfurt

□□: 826

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:49

□□: 12.55 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 249 (of 686)

□□□□□/□: 228 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 78(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:57 | 4:28 | 43 | 1:46 | 137 | 2:55 | 2.00 | 8:57 | 4:28 | 36 | 0:58 | 110 | 2:55 | |
| Runde | 2.00 | 9:07 | 4:33 | 62 | 1:47 | 182 | 3:10 | 4.00 | 18:04 | 4:30 | 40 | 0:48 | 116 | 6:05 | |
| Runde | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 88 | 2:03 | 251 | 3:43 | 6.00 | 27:42 | 4:36 | 68 | 5:36 | 182 | 9:48 | |
| Runde | 2.00 | 10:06 | 5:02 | 108 | 2:21 | 313 | 4:11 | 8.00 | 37:48 | 4:43 | 67 | 7:57 | 181 | 13:59 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 114 | 2:33 | 334 | 4:11 | 10.00 | 47:49 | 4:46 | 78 | 10:22 | 228 | 18:10 | |