



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Greiner, Mario

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 1311

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:03

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 294 (of 686)

□□□□□/□: 267 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 76(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:27 | 5:13 | 88 | 4:02 | 320 | 4:25 | 2.00 | 10:27 | 5:13 | 56 | 4:02 | 192 | 4:25 |
| Runde | 2.00 | 9:31 | 4:45 | 79 | 2:59 | 256 | 3:34 | 4.00 | 19:58 | 4:59 | 46 | 7:01 | 156 | 7:59 |
| Runde | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 74 | 3:03 | 263 | 3:48 | 6.00 | 29:41 | 4:56 | 55 | 10:04 | 190 | 11:47 |
| Runde | 2.00 | 9:55 | 4:57 | 77 | 3:27 | 274 | 4:00 | 8.00 | 39:36 | 4:57 | 55 | 13:31 | 189 | 15:47 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:27 | 4:43 | 69 | 3:14 | 242 | 3:37 | 10.00 | 49:03 | 4:54 | 76 | 16:45 | 267 | 19:24 |