



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kunze, Matthias

□□: LSV Neunheiligen

□□: 921

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 49:33

□□: 12.11 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 317 (of 686)

□□□□□/□: 286 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 41(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:49 | 4:54 | 40 | 3:47 | 238 | 3:47 | 2.00 | 9:49 | 4:54 | 55 | - | 226 | 3:47 |
| Runde | 2.00 | 9:56 | 4:58 | 44 | 3:59 | 320 | 3:59 | 4.00 | 19:45 | 4:56 | 55 | - | 224 | 7:46 |
| Runde | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 43 | 4:09 | 318 | 4:09 | 6.00 | 29:49 | 4:58 | 55 | - | 223 | 11:55 |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 42 | 4:06 | 295 | 4:06 | 8.00 | 39:50 | 4:58 | 55 | - | 199 | 16:01 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 40 | 3:53 | 279 | 3:53 | 10.00 | 49:33 | 4:57 | 41 | 19:54 | 286 | 19:54 |