



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nadstawek, Martin

□□: Erfurt

□□: 1242

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 52:54

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 445 (of 686)

□□□□□/□: 390 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 49(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:32 | 5:15 | 48 | 4:30 | 335 | 4:30 | 2.00 | 10:32 | 5:15 | 28 | | | 237 | 4:30 |
| Runde | 2.00 | 10:17 | 5:08 | 51 | 4:20 | 389 | 4:20 | 4.00 | 20:49 | 5:12 | 13 | | | 235 | 8:50 |
| Runde | 2.00 | 10:50 | 5:25 | 51 | 4:55 | 429 | 4:55 | 6.00 | 31:39 | 5:16 | 7 | | | 234 | 13:45 |
| Runde | 2.00 | 10:28 | 5:14 | 46 | 4:33 | 366 | 4:33 | 8.00 | 42:07 | 5:15 | 28 | | | 233 | 18:18 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 54 | 4:57 | 429 | 4:57 | 10.00 | 52:54 | 5:17 | 49 | 23:15 | | 390 | 23:15 |