



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dressler, Marco

□□: Bruchstedt

□□: 1197

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:26

□□: 12.65 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 237 (of 686)

□□□□□/□: 217 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 73(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 68 | 2:23 | 198 | 3:32 | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 87 | 1:35 | 246 | 3:32 |
| Runde | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 87 | 2:09 | 248 | 3:32 | 4.00 | 19:03 | 4:45 | 86 | 1:47 | 160 | 7:04 |
| Runde | 2.00 | 9:45 | 4:52 | 94 | 2:10 | 267 | 3:50 | 6.00 | 28:48 | 4:47 | 85 | 6:42 | 243 | 10:54 |
| Runde | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 99 | 2:12 | 279 | 4:02 | 8.00 | 38:45 | 4:50 | 84 | 8:54 | 242 | 14:56 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:41 | 4:20 | 39 | 1:13 | 116 | 2:51 | 10.00 | 47:26 | 4:44 | 73 | 9:59 | 217 | 17:47 |