



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gronenborn, Jens

□□: Erfurt

□□: 901

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 50:24

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 686)

□□□□□/□: 316 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 90(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:18    | 5:09         | 81      | 3:53    | 299     | 4:16    | 2.00  | 10:18     | 5:09          | 57      | 3:53    | 199     | 4:16    |
| Runde              | 2.00     | 9:57     | 4:58         | 96      | 3:25    | 325     | 4:00    | 4.00  | 20:15     | 5:03          | 77      | 7:18    | 295     | 8:16    |
| Runde              | 2.00     | 10:06    | 5:02         | 95      | 3:26    | 325     | 4:11    | 6.00  | 30:21     | 5:03          | 77      | 10:44   | 294     | 12:27   |
| Runde              | 2.00     | 10:11    | 5:05         | 92      | 3:43    | 327     | 4:16    | 8.00  | 40:32     | 5:03          | 77      | 14:27   | 285     | 16:43   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:52     | 4:56         | 87      | 3:39    | 311     | 4:02    | 10.00 | 50:24     | 5:02          | 90      | 18:06   | 316     | 20:45   |