



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Christoph

□□: SV Rot-Weiß Wiehe

□□: 1626

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 46:22

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 196 (of 686)

□□□□□/□: 179 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 54(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:06 | 5:02 | 74 | 3:41 | 275 | 4:04 | 2.00 | 10:06 | 5:02 | 85 | 3:41 | 275 | 4:04 | |
| Runde | 2.00 | 9:07 | 4:33 | 56 | 2:35 | 182 | 3:10 | 4.00 | 19:13 | 4:48 | 84 | 6:16 | 330 | 7:14 | |
| Runde | 2.00 | 9:06 | 4:32 | 45 | 2:26 | 152 | 3:11 | 6.00 | 28:19 | 4:43 | 84 | 8:42 | 329 | 10:25 | |
| Runde | 2.00 | 9:15 | 4:37 | 50 | 2:47 | 164 | 3:20 | 8.00 | 37:34 | 4:41 | 84 | 11:29 | 328 | 13:45 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:48 | 4:24 | 38 | 2:35 | 129 | 2:58 | 10.00 | 46:22 | 4:38 | 54 | 14:04 | 179 | 16:43 | |