



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fuchs, Ricardo

□□: Windischholzhausen 04

□□: 944

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 53:53

□□: 11.14 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 481 (of 686)

□□□□□/□: 418 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 54(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 45 | 4:18 | 305 | 4:18 | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 7 | | 201 | 4:18 |
| Runde | 2.00 | 10:14 | 5:06 | 50 | 4:17 | 378 | 4:17 | 4.00 | 20:34 | 5:08 | 7 | | 218 | 8:35 |
| Runde | 2.00 | 11:05 | 5:32 | 55 | 5:10 | 454 | 5:10 | 6.00 | 31:39 | 5:16 | 7 | | 234 | 13:45 |
| Runde | 2.00 | 11:27 | 5:43 | 59 | 5:32 | 467 | 5:32 | 8.00 | 43:06 | 5:23 | 7 | | 333 | 19:17 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 54 | 4:57 | 429 | 4:57 | 10.00 | 53:53 | 5:23 | 54 | 24:14 | 418 | 24:14 |