



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Kahl, Nico**

□□: Neustadt

□□: 911

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 56:34

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 558 (of 686)

□□□□□/□: 472 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 125(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 11:53    | 5:56         | 129     | 5:28    | 492     | 5:51    | 2.00  | 11:53     | 5:56      | 93            | 5:28    | 366     | 5:51    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:45    | 5:22         | 124     | 4:13    | 454     | 4:48    | 4.00  | 22:38     | 5:39      | 92            | 9:41    | 364     | 10:39   |         |
| Runde              | 2.00     | 12:00    | 6:00         | 129     | 5:20    | 511     | 6:05    | 6.00  | 34:38     | 5:46      | 92            | 15:01   | 363     | 16:44   |         |
| Runde              | 2.00     | 11:17    | 5:38         | 118     | 4:49    | 454     | 5:22    | 8.00  | 45:55     | 5:44      | 92            | 19:50   | 362     | 22:06   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:39    | 5:19         | 111     | 4:26    | 417     | 4:49    | 10.00 | 56:34     | 5:39      | 125           | 24:16   | 472     | 26:55   |         |