



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Hesse, Uwe

00: Physio-K. Hesse

00: 1434

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 40:30

00: 14.81 km/h

0000: 4:03 min/km

00000/000: 49 (of 686)

00000/0: 43 (of 543)

000000: 29:39

00000: 3(of 107)

0000000: 39:41

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	7:59	3:59	5	0:24	54	1:57	2.00	7:59	3:59	3	0:24	3	1:57	
Runde	2.00	8:11	4:05	4	0:14	50	2:14	4.00	16:10	4:02	3	0:35	46	4:11	
Runde	2.00	8:10	4:04	2	0:03	43	2:15	6.00	24:20	4:03	3	0:38	45	6:26	
Runde	2.00	8:13	4:06	2	0:09	44	2:18	8.00	32:33	4:04	3	0:47	43	8:44	
Leichtathletikhall	2.00	7:57	3:58	2	0:02	44	2:07	10.00	40:30	4:02	3	0:49	43	10:51	