



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Kuppermann, Jörg

00: SSV EF 02

00: 821

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 45:22

00: 13.23 km/h

0000: 4:32 min/km

00000/000: 165 (of 686)

00000/0: 151 (of 543)

000000: 29:39

00000: 51(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2.00	8:53	4:26	49	1:33	153	2:56	4.00	18:38	4:39	44	1:22	124	6:39
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:27	139	3:07	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	36:42	4:35	40	6:51	118	12:53
Leichtathletikhall	2.00	8:40	4:19	38	1:12	113	2:50	10.00	45:22	4:32	51	7:55	151	15:43