



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Kahl, Uwe

00: USV Erfurt

00: 955

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 50:11

00: 11.96 km/h

0000: 5:01 min/km

00000/000: 338 (of 686)

00000/0: 306 (of 543)

000000: 29:39

00000: 104(of 178)

0000000: 37:27

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	11:18	5:39	138	4:07	418	5:16	2.00	11:18	5:39	81	3:19	210	5:16	
Runde	2.00	9:51	4:55	103	2:31	307	3:54	4.00	21:09	5:17	80	3:53	208	9:10	
Runde	2.00	9:45	4:52	94	2:10	267	3:50	6.00	30:54	5:08	79	8:48	207	13:00	
Runde	2.00	9:48	4:54	91	2:03	257	3:53	8.00	40:42	5:05	78	10:51	206	16:53	
Leichtathletikhal	2.00	9:29	4:44	84	2:01	244	3:39	10.00	50:11	5:01	104	12:44	306	20:32	