



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fischer, Uwe

□□: Fischer-Heizung GmbH

□□: 1170

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:22

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 425 (of 686)

□□□□□/□: 372 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 120(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分	時間 km	時間 min/km	時間 -	時間 -	時間 分	時間 分		
Runde	2.00	11:28	5:44	146	4:17	437	5:26	2.00	11:28	5:44	85	3:29	239	5:26
Runde	2.00	10:14	5:06	129	2:54	378	4:17	4.00	21:42	5:25	84	4:26	237	9:43
Runde	2.00	10:14	5:06	115	2:39	349	4:19	6.00	31:56	5:19	83	9:50	236	14:02
Runde	2.00	10:18	5:09	115	2:33	342	4:23	8.00	42:14	5:16	82	12:23	235	18:25
Leichtathletikhallen	2.00	10:08	5:03	119	2:40	355	4:18	10.00	52:22	5:14	120	14:55	372	22:43