



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Köbis, Uwe

00: SV Empor Walschleben e.V.

00: 1390

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 51:19

00: 11.69 km/h

0000: 5:08 min/km

00000/000: 392 (of 686)

00000/0: 347 (of 543)

000000: 29:39

00000: 112(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	10:29	5:14	104	3:18	328	4:27	2.00	10:29	5:14	86	2:30	245	4:27
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08	4.00	20:34	5:08	85	3:18	218	8:35
Runde	2.00	10:10	5:04	111	2:35	334	4:15	6.00	30:44	5:07	84	8:38	242	12:50
Runde	2.00	10:13	5:06	112	2:28	333	4:18	8.00	40:57	5:07	83	11:06	241	17:08
Leichtathletikhall	2.00	10:22	5:11	128	2:54	390	4:32	10.00	51:19	5:07	112	13:52	347	21:40