



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Böhme, Ulrich

□□: Erfurt

□□: 1286

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:22

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 306 (of 686)

□□□□□/□: 276 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 94(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:04	5:01	87	2:53	268	4:02	2.00	10:04	5:01	110	2:05	211	4:02
Runde	2.00	9:31	4:45	89	2:11	256	3:34	4.00	19:35	4:53	78	2:19	206	7:36
Runde	2.00	9:48	4:54	99	2:13	278	3:53	6.00	29:23	4:53	119	7:17	192	11:29
Runde	2.00	10:03	5:01	105	2:18	302	4:08	8.00	39:26	4:55	118	9:35	339	15:37
Leichtathletikhall	2.00	9:56	4:58	108	2:28	318	4:06	10.00	49:22	4:56	94	11:55	276	19:43