



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ziemann, Ulf

□□: Bad Langensalza

□□: 1220

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:32

□□: 10.43 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 581 (of 686)

□□□□□/□: 487 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 162(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:02	5:30	128	3:51	398	5:00	2.00	11:02	5:30	127	3:03	362	5:00	
Runde	2.00	11:02	5:30	161	3:42	476	5:05	4.00	22:04	5:30	126	4:48	234	10:05	
Runde	2.00	11:29	5:44	162	3:54	487	5:34	6.00	33:33	5:35	112	11:27	325	15:39	
Runde	2.00	11:54	5:57	167	4:09	503	5:59	8.00	45:27	5:40	124	15:36	358	21:38	
Leichtathletikhall	2.00	12:05	6:02	169	4:37	514	6:15	10.00	57:32	5:45	162	20:05	487	27:53	