



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Umbreit, Torsten

□□: SG Traktor Eckstedt

□□: 1272

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 57:40

□□: 10.40 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 585 (of 686)

□□□□□/□: 489 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 163(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 13:03 | 6:31 | 178 | 5:52 | 532 | 7:01 | 2.00 | 13:03 | 6:31 | 144 | 5:04 | 432 | 7:01 |
| Runde | 2.00 | 11:42 | 5:50 | 174 | 4:22 | 510 | 5:45 | 4.00 | 24:45 | 6:11 | 143 | 7:29 | 430 | 12:46 |
| Runde | 2.00 | 11:29 | 5:44 | 162 | 3:54 | 487 | 5:34 | 6.00 | 36:14 | 6:02 | 142 | 14:08 | 429 | 18:20 |
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 144 | 3:24 | 440 | 5:14 | 8.00 | 47:23 | 5:55 | 141 | 17:32 | 428 | 23:34 |
| Leichtathletikhaf | 2.00 | 10:17 | 5:08 | 124 | 2:49 | 374 | 4:27 | 10.00 | 57:40 | 5:46 | 163 | 20:13 | 489 | 28:01 |