



# 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