



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Peter, Uwe

□□: Erfurt

□□: 998

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:00

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 220 (of 686)

□□□□□/□: 202 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 66(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:09	5:04	91	2:58	286	4:07	2.00	10:09	5:04	89	2:10	222	4:07
Runde	2.00	9:01	4:30	55	1:41	169	3:04	4.00	19:10	4:47	166	1:54	512	7:11
Runde	2.00	9:18	4:39	67	1:43	190	3:23	6.00	28:28	4:44	165	6:22	511	10:34
Runde	2.00	9:21	4:40	65	1:36	181	3:26	8.00	37:49	4:43	164	7:58	510	14:00
Leichtathletikhall	2.00	9:11	4:35	70	1:43	193	3:21	10.00	47:00	4:42	66	9:33	202	17:21