



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hesse, Uwe

□□: Physio-K. Hesse

□□: 1434

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 40:30

□□: 14.81 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 686)

□□□□□/□: 43 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 3(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:59	3:59	5	0:24	54	1:57	2.00	7:59	3:59	3	0:24	3	1:57	
Runde	2.00	8:11	4:05	4	0:14	50	2:14	4.00	16:10	4:02	3	0:35	46	4:11	
Runde	2.00	8:10	4:04	2	0:03	43	2:15	6.00	24:20	4:03	3	0:38	45	6:26	
Runde	2.00	8:13	4:06	2	0:09	44	2:18	8.00	32:33	4:04	3	0:47	43	8:44	
Leichtathletikhall	2.00	7:57	3:58	2	0:02	44	2:07	10.00	40:30	4:02	3	0:49	43	10:51	