



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kuppermann, Jörg

□□: SSV EF 02

□□: 821

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:22

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 686)

□□□□□/□: 151 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 51(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43	
Runde	2.00	8:53	4:26	49	1:33	153	2:56	4.00	18:38	4:39	44	1:22	124	6:39	
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:27	139	3:07	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46	
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	36:42	4:35	40	6:51	118	12:53	
Leichtathletikh	2.00	8:40	4:19	38	1:12	113	2:50	10.00	45:22	4:32	51	7:55	151	15:43	