



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Kölsch, Wolfgang**

□□: Erfurt

□□: 846

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:31

□□: 13.48 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 686)

□□□□□/□: 121 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 40(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:09	4:34	47	1:58	149	3:07	2.00	9:09	4:34	50	1:10	138	3:07
Runde	2.00	8:50	4:25	46	1:30	138	2:53	4.00	17:59	4:29	39	0:43	112	6:00
Runde	2.00	8:51	4:25	39	1:16	118	2:56	6.00	26:50	4:28	49	4:44	136	8:56
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	35:52	4:29	48	6:01	135	12:03
Leichtathletikhall	2.00	8:39	4:19	37	1:11	110	2:49	10.00	44:31	4:27	40	7:04	121	14:52