



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kahl, Uwe

□□: USV Erfurt

□□: 955

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 50:11

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 338 (of 686)

□□□□□/□: 306 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 104(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:18	5:39	138	4:07	418	5:16	2.00	11:18	5:39	81	3:19	210	5:16
Runde	2.00	9:51	4:55	103	2:31	307	3:54	4.00	21:09	5:17	80	3:53	208	9:10
Runde	2.00	9:45	4:52	94	2:10	267	3:50	6.00	30:54	5:08	79	8:48	207	13:00
Runde	2.00	9:48	4:54	91	2:03	257	3:53	8.00	40:42	5:05	78	10:51	206	16:53
Leichtathletikhall	2.00	9:29	4:44	84	2:01	244	3:39	10.00	50:11	5:01	104	12:44	306	20:32