



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Köbis, Uwe**

□□: SV Empor Walschleben e.V.

□□: 1390

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:19

□□: 11.69 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 392 (of 686)

□□□□□/□: 347 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 112(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:29	5:14	104	3:18	328	4:27	2.00	10:29	5:14	86	2:30	245	4:27
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08	4.00	20:34	5:08	85	3:18	218	8:35
Runde	2.00	10:10	5:04	111	2:35	334	4:15	6.00	30:44	5:07	84	8:38	242	12:50
Runde	2.00	10:13	5:06	112	2:28	333	4:18	8.00	40:57	5:07	83	11:06	241	17:08
Leichtathletikhaf	2.00	10:22	5:11	128	2:54	390	4:32	10.00	51:19	5:07	112	13:52	347	21:40