



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Müller, Uwe

□□: Bad Berka / Bergern

□□: 1177

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 52:22

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 426 (of 686)

□□□□□/□: 372 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 70(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:29	5:44	81	3:54	440	5:27	2.00	11:29	5:44	38	3:54	233	5:27	
Runde	2.00	10:13	5:06	66	2:16	377	4:16	4.00	21:42	5:25	38	6:07	237	9:43	
Runde	2.00	10:14	5:06	64	2:07	349	4:19	6.00	31:56	5:19	38	8:14	236	14:02	
Runde	2.00	10:18	5:09	65	2:14	342	4:23	8.00	42:14	5:16	38	10:28	235	18:25	
Leichtathletikhall	2.00	10:08	5:03	65	2:13	355	4:18	10.00	52:22	5:14	70	12:41	372	22:43	