



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gubelt, Michael

□□: SV Sömmerda

□□: 1483

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 45:32

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 686)

□□□□□/□: 159 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 55(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:49	4:24	32	1:38	113	2:47	2.00	8:49	4:24	123	0:50	149	2:47
Runde	2.00	8:55	4:27	51	1:35	160	2:58	4.00	17:44	4:26	51	0:28	142	5:45
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	26:53	4:28	121	4:47	343	8:59
Runde	2.00	9:21	4:40	65	1:36	181	3:26	8.00	36:14	4:31	120	6:23	342	12:25
Leichtathletikhall	2.00	9:18	4:39	76	1:50	216	3:28	10.00	45:32	4:33	55	8:05	159	15:53