



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Zuber, Olaf

□□: Erfurt

□□: 1166

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:02:35

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 650 (of 686)

□□□□□/□: 523 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 174(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:33	4:46	64	2:22	194	3:31	2.00	9:33	4:46	18	1:34	66	3:31	
Runde	2.00	10:22	5:11	135	3:02	401	4:25	4.00	19:55	4:58	137	2:39	209	7:56	
Runde	2.00	12:14	6:06	174	4:39	519	6:19	6.00	32:09	5:21	136	10:03	403	14:15	
Runde	2.00	14:39	7:19	175	6:54	535	8:44	8.00	46:48	5:50	135	16:57	396	22:59	
Leichtathletikhaf	2.00	15:47	7:53	174	8:19	532	9:57	10.00	1:02:35	6:15	174	25:08	523	32:56	