



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Nürnberger, Dirk

00: SV Empor Bad Langensalza

00: 952

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 44:04

00: 13.62 km/h

0000: 4:25 min/km

00000/000: 120 (of 686)

00000/0: 111 (of 543)

000000: 29:39

00000: 36(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	9:03	4:31	46	1:52	146	3:01	2.00	9:03	4:31	35	1:04	104	3:01
Runde	2.00	8:30	4:15	24	1:10	88	2:33	4.00	17:33	4:23	35	0:17	103	5:34
Runde	2.00	8:43	4:21	32	1:08	103	2:48	6.00	26:16	4:22	34	4:10	102	8:22
Runde	2.00	8:57	4:28	39	1:12	114	3:02	8.00	35:13	4:24	33	5:22	101	11:24
Leichtathletikhall	2.00	8:51	4:25	51	1:23	142	3:01	10.00	44:04	4:24	36	6:37	111	14:25