



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Hammer, Norbert

00: Erfurt

00: 884

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 52:24

00: 11.45 km/h

0000: 5:14 min/km

00000/000: 430 (of 686)

00000/0: 375 (of 543)

000000: 29:39

00000: 122(of 178)

0000000: 37:27

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	2.00	11:58	5:59	171	4:47	502	5:56	2.00	11:58	5:59	97	3:59	274	5:56	
Runde	2.00	10:39	5:19	147	3:19	438	4:42	4.00	22:37	5:39	96	5:21	272	10:38	
Runde	2.00	10:34	5:16	137	2:59	405	4:39	6.00	33:11	5:31	95	11:05	271	15:17	
Runde	2.00	9:29	4:44	73	1:44	205	3:34	8.00	42:40	5:19	94	12:49	232	18:51	
Leichtathletikhall	2.00	9:44	4:51	101	2:16	282	3:54	10.00	52:24	5:14	122	14:57	375	22:45	