



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hofman, Nico

□□: Erfurt

□□: 1143

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 53:49

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 479 (of 686)

□□□□□/□: 417 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 112(of 136)

□□□□□□□: 32:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:49	5:54	126	5:24	482	5:47	2.00	11:49	5:54	95	5:24	283	5:47
Runde	2.00	10:36	5:17	118	4:04	428	4:39	4.00	22:25	5:36	94	9:28	367	10:26
Runde	2.00	10:31	5:15	109	3:51	395	4:36	6.00	32:56	5:29	109	13:19	437	15:02
Runde	2.00	10:37	5:18	107	4:09	393	4:42	8.00	43:33	5:26	109	17:28	436	19:44
Leichtathletikhall	2.00	10:16	5:08	100	4:03	368	4:26	10.00	53:49	5:22	112	21:31	417	24:10