



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Ochmann, Tom

□□□: 23:05

□□: B.L. Sharks

□□: 10.40 km/h

□□: 355

□□□□: 5:46 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 336 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 247 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 40(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:49	5:54	38	5:49	244	5:49	2.00	11:49	5:54	51		152	5:49
Leichtathletikh	2.00	11:16	5:38	44	4:59	239	5:02	4.00	23:05	5:46	40	10:48	247	10:48