



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Nürnberger, Dirk**

□□: SV Empor Bad Langensalza

□□: 952

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 44:04

□□: 13.62 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 686)

□□□□□/□: 111 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 36(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	