



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hammer, Norbert

□□: Erfurt

□□: 884

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:24

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 430 (of 686)

□□□□□/□: 375 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 122(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

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