



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Hammer, Andreas

□□: Mühlhausen

□□: 1395

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□: 57:37

□□: 10.41 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 583 (of 686)

□□□□□/□: 488 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 94(of 107)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:43	6:21	100	5:08	527	6:41	2.00	12:43	6:21	74	5:08	400	6:41	
Runde	2.00	12:04	6:01	100	4:07	524	6:07	4.00	24:47	6:11	74	9:12	398	12:48	
Runde	2.00	10:58	5:29	85	2:51	440	5:03	6.00	35:45	5:57	74	12:03	397	17:51	
Runde	2.00	11:03	5:31	84	2:59	436	5:08	8.00	46:48	5:50	74	15:02	396	22:59	
Leichtathletikhall	2.00	10:49	5:24	83	2:54	434	4:59	10.00	57:37	5:45	94	17:56	488	27:58	