



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Jahn, Mirko

□□□: 18:08

□□: Lauffüchse Erfurt

□□: 13.24 km/h

□□: 20

□□□□: 4:32 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 109 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 93 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 17(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:43	4:21	13	1:56	78	2:43	2.00	8:43	4:21	36		102	2:43
Leichtathletikhall	2.00	9:25	4:42	20	2:20	107	3:11	4.00	18:08	4:31	17	4:16	93	5:51