



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rode, Michael

□□□: 20:45

□□: LTV Erfurt

□□: 11.57 km/h

□□: 104

□□□□: 5:11 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 195 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 157 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 16:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:20	5:10	3	1:49	148	4:20	2.00	10:20	5:10	3	1:16	112	4:20
Leichtathletikhall	2.00	10:25	5:12	6	2:05	176	4:11	4.00	20:45	5:11	5	3:54	157	8:28