



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Adamus, Daniel

□□□: 23:01

□□: MTV 1860 Erfurt e.V.

□□: 10.43 km/h

□□: 33

□□□□: 5:45 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 329 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 242 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 37(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 12:17 | 6:08 | 44 | 6:17 | 269 | 6:17 | 2.00 | 12:17 | 6:08 | 48 | | 147 | 6:17 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:44 | 5:21 | 33 | 4:27 | 203 | 4:30 | 4.00 | 23:01 | 5:45 | 37 | 10:44 | 242 | 10:44 |