



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Adamus, Dieter

□□□: 23:02

□□: Rudolstadt

□□: 10.42 km/h

□□: 35

□□□□: 5:46 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 331 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 244 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 8(of 11)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 16:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:17	6:08	10	3:46	269	6:17	2.00	12:17	6:08	5	3:13	147	6:17
Leichtathletikhäl	2.00	10:45	5:22	7	2:25	204	4:31	4.00	23:02	5:45	8	6:11	244	10:45