



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Frießleben, Robert

□□□: 22:17

□□: Dresden

□□: 10.77 km/h

□□: 500

□□□□: 5:34 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 289 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 223 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 32(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:24 | 5:42 | 29 | 5:24 | 224 | 5:24 | 2.00 | 11:24 | 5:42 | 52 | | 155 | 5:24 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 37 | 4:36 | 215 | 4:39 | 4.00 | 22:17 | 5:34 | 32 | 10:00 | 223 | 10:00 |