



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Grau, Benjamin

□□□: 22:03

□□: Neudietendorf

□□: 10.88 km/h

□□: 321

□□□□: 5:31 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 275 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 216 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 19(of 28)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 12:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:53 | 5:56 | 24 | 5:47 | 247 | 5:53 | 2.00 | 11:53 | 5:56 | 11 | 1:01 | 201 | 5:53 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:10 | 5:04 | 17 | 3:56 | 154 | 3:56 | 4.00 | 22:03 | 5:30 | 19 | 9:43 | 216 | 9:46 |