



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Knoll, Michael

□□□: 22:20

□□: LG Bad Frankenhausen / Göllingen

□□: 10.75 km/h

□□: 623

□□□□: 5:35 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 292 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 224 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 53(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:55	5:57	55	5:08	250	5:55	2.00	11:55	5:57	32	0:36	161	5:55
Leichtathletikhall	2.00	10:25	5:12	35	3:20	176	4:11	4.00	22:20	5:34	53	8:28	224	10:03