



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lugerth, Steven

□□□: 28:05

□□: Martinroda

□□: 8.55 km/h

□□: 322

□□□□: 7:01 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 461 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 311 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 28(of 28)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 12:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 12:42 | 6:20 | 27 | 6:36 | 293 | 6:42 | 2.00 | 12:42 | 6:20 | 6 | 1:50 | 189 | 6:42 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 15:23 | 7:41 | 28 | 9:09 | 313 | 9:09 | 4.00 | 28:05 | 7:01 | 28 | 15:45 | 311 | 15:48 |