



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Raabe, stefan

□□□: 21:40

□□: Erfurt

□□: 11.08 km/h

□□: 349

□□□□: 5:25 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 250 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 196 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 29(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:50	5:25	24	4:50	178	4:50	2.00	10:50	5:25	21		134	4:50
Leichtathletikhall	2.00	10:50	5:25	36	4:33	213	4:36	4.00	21:40	5:25	29	9:23	196	9:23