



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Horny, Frank

□□□: 21:57

□□: Erfurt

□□: 10.93 km/h

□□: 228

□□□□: 5:29 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 273 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 211 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 46(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde           | 2.00     | 11:00    | 5:30         | 43      | 4:13    | 207     | 5:00    | 2.00 | 11:00     | 5:30          | 26      |         | 135     | 5:00    |
| Leichtathletikh | 2.00     | 10:57    | 5:28         | 47      | 3:52    | 222     | 4:43    | 4.00 | 21:57     | 5:29          | 46      | 8:05    | 211     | 9:40    |