



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Flachowsky, Gerhard

□□□: 18:09

□□: MTV Hondelage

□□: 13.22 km/h

□□: 59

□□□□: 4:32 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 110 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 95 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 16:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:04	4:31	2	0:33	92	3:04	2.00	9:04	4:31	1	-	45	3:04
Leichtathletikh	2.00	9:05	4:32	2	0:45	94	2:51	4.00	18:09	4:32	2	1:18	95	5:52