



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Carl, Rene

□□□: 17:39

□□: Erfurt

□□: 13.60 km/h

□□: 32

□□□□: 4:25 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 94 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 82 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 11(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 9 | 2:58 | 89 | 2:58 | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 37 | | 63 | 2:58 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:41 | 4:20 | 11 | 2:24 | 74 | 2:27 | 4.00 | 17:39 | 4:24 | 11 | 5:22 | 82 | 5:22 |