



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Kornhas, Christoph

□□□: 14:09

□□: SV Emsetal

□□: 16.96 km/h

□□: 583

□□□□: 3:32 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 15 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 15 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 3(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 6:52 | 3:25 | 3 | 0:52 | 15 | 0:52 | 2.00 | 6:52 | 3:25 | 30 | | 10 | 0:52 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 7:17 | 3:38 | 3 | 1:00 | 15 | 1:03 | 4.00 | 14:09 | 3:32 | 3 | 1:52 | 15 | 1:52 |