



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Borgwardt, Stefan

□□□: 21:16

□□: LSV 90 Bad Langensalza

□□: 11.29 km/h

□□: 619

□□□□: 5:19 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 229 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 182 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 32(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:44 | 5:51 | 52 | 4:57 | 241 | 5:44 | 2.00 | 11:44 | 5:51 | 54 | 0:25 | 111 | 5:44 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 21 | 2:27 | 114 | 3:18 | 4.00 | 21:16 | 5:18 | 32 | 7:24 | 182 | 8:59 |