



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Arndt, Lukas

□□□: 21:35

□□: Bad Vilbel

□□: 11.12 km/h

□□: 286

□□□□: 5:24 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 241 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 189 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 41(of 67)

männliche Jugend U14 (12-13 Jahre)

□□□□□□□: 14:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:55 | 5:27 | 47 | 3:49 | 195 | 4:55 | 2.00 | 10:55 | 5:27 | 59 | | 117 | 4:55 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 10:40 | 5:19 | 40 | 3:16 | 196 | 4:26 | 4.00 | 21:35 | 5:23 | 41 | 6:41 | 189 | 9:18 |