



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Nitsche, Martin

□□□: 20:39

□□: Hardisleben

□□: 11.62 km/h

□□: 318

□□□□: 5:10 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 190 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 154 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 4(of 11)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 16:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	5	1:56	156	4:27	2.00	10:27	5:13	4	1:23	131	4:27
Leichtathletikh	2.00	10:12	5:05	3	1:52	158	3:58	4.00	20:39	5:09	4	3:48	154	8:22