



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Fischer, Karl-Heinz

□□□: 21:41

□□: Erfurt

□□: 11.07 km/h

□□: 227

□□□□: 5:25 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 251 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 197 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 23(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:54    | 5:27         | 22      | 4:37    | 189     | 4:54    | 2.00 | 10:54     | 5:27          | 32      | 0:11    | 120     | 4:54    |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:47    | 5:23         | 23      | 3:05    | 208     | 4:33    | 4.00 | 21:41     | 5:25          | 23      | 6:30    | 197     | 9:24    |