



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rudolph, Maik

□□: LSG Schmückeläufer

□□: 543

□□: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 21:10

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 223 (of 477)

□□□□□/□: 176 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□□: 24(of 54)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2.00	11:40	5:49	24		139	5:40
Leichtathletikhall	2.00	9:30	4:45	14	3:13	110	3:16	4.00	21:10	5:17	24	8:53	176	8:53