



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Wache, Holger

□□: SSV Erfurt 02

□□: 262

□□: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 20:39

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 477)

□□□□□/□: 154 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□□: 26(of 67)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:51	4:55	21	3:04	131	3:51	2.00	9:51	4:55	40		78	3:51
Leichtathletikhall	2.00	10:48	5:24	41	3:43	209	4:34	4.00	20:39	5:09	26	6:47	154	8:22