



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Beblo, Jens

□□□: 21:43

□□: Erfurt

□□: 11.05 km/h

□□: 343

□□□□: 5:26 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 255 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 200 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 38(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:35	5:47	51	4:48	230	5:35	2.00	11:35	5:47	60	0:16	144	5:35
Leichtathletikhall	2.00	10:08	5:03	26	3:03	150	3:54	4.00	21:43	5:25	38	7:51	200	9:26