



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Helbig, Hagen

□□□: 24:01

□□: Erfurt

□□: 9.99 km/h

□□: 229

□□□□: 6:00 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 379 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 270 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 31(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:13	6:06	31	5:56	265	6:13	2.00	12:13	6:06	33	1:30	145	6:13
Leichtathletikhall	2.00	11:48	5:54	31	4:06	268	5:34	4.00	24:01	6:00	31	8:50	270	11:44