



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Aßmann, Martin

□□□: 22:35

□□: Laufladen Erfurt

□□: 10.63 km/h

□□: 78

□□□□: 5:39 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 306 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 231 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 34(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 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	10:55	5:27	39	4:38	218	4:41	4.00	22:35	5:38	34	10:18	231	10:18