



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Denke, Lutz

□□□: 21:57

□□: Erfurt

□□: 10.93 km/h

□□: 116

□□□□: 5:29 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 271 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 211 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 24(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:52 | 5:26 | 21 | 4:35 | 185 | 4:52 | 2.00 | 10:52 | 5:26 | 35 | 0:09 | 153 | 4:52 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:05 | 5:32 | 25 | 3:23 | 230 | 4:51 | 4.00 | 21:57 | 5:29 | 24 | 6:46 | 211 | 9:40 |