



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rose, Jens

□□□: 21:56

□□: Erfurt

□□: 10.94 km/h

□□: 593

□□□□: 5:29 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 269 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 209 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 45(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:06	5:32	45	4:19	211	5:06	2.00	11:06	5:32	63		159	5:06
Leichtathletikhall	2.00	10:50	5:25	43	3:45	213	4:36	4.00	21:56	5:29	45	8:04	209	9:39