



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Gluschak, Uwe

□□□: 21:33

□□: Erfurt

□□: 11.14 km/h

□□: 217

□□□□: 5:23 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 240 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 188 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 22(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:57	5:28	24	4:40	200	4:57	2.00	10:57	5:28	10	0:14	171	4:57
Leichtathletikhall	2.00	10:36	5:17	22	2:54	191	4:22	4.00	21:33	5:23	22	6:22	188	9:16