



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lippe-Küster, Rainer

□□□: 21:44

□□: Hamburg

□□: 11.04 km/h

□□: 181

□□□□: 5:26 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 258 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 201 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 39(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:02	5:30	44	4:15	209	5:02	2.00	11:02	5:30	15		176	5:02
Leichtathletikhall	2.00	10:42	5:20	40	3:37	199	4:28	4.00	21:44	5:26	39	7:52	201	9:27