



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Seidel, Jörg

□□□: 22:12

□□: Bakerboys Bad Langensalza

□□: 10.81 km/h

□□: 481

□□□□: 5:33 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 282 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 218 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 50(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:48	5:24	32	4:01	175	4:48	2.00	10:48	5:24	11		143	4:48
Leichtathletikhall	2.00	11:24	5:42	53	4:19	246	5:10	4.00	22:12	5:32	50	8:20	218	9:55