



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Rempt, Thomas

□□□: 21:15

□□: Erfurt

□□: 11.29 km/h

□□: 335

□□□□: 5:19 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 228 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 181 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 21(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:40	5:19	17	4:23	164	4:40	2.00	10:40	5:19	5		223	4:40
Leichtathletikhall	2.00	10:35	5:17	21	2:53	190	4:21	4.00	21:15	5:18	21	6:04	181	8:58