



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Heimrich, Rüdiger

□□□: 27:22

□□: WSSV Wilhelmshaven

□□: 8.77 km/h

□□: 605

□□□□: 6:50 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 452 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 309 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 66(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	14:08	7:03	67	7:21	312	8:08	2.00	14:08	7:03	2	2:49	228	8:08
Leichtathletikhäl	2.00	13:14	6:36	66	6:09	304	7:00	4.00	27:22	6:50	66	13:30	309	15:05