



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Berner, Roland

□□□: 22:20

□□: LG Bad Frankenhausen/Göllingen

□□: 10.75 km/h

□□: 693

□□□□: 5:35 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 293 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 224 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 27(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:55	5:57	27	5:38	250	5:55	2.00	11:55	5:57	11	1:12	161	5:55
Leichtathletikhall	2.00	10:25	5:12	18	2:43	176	4:11	4.00	22:20	5:34	27	7:09	224	10:03