



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Joost, Steffen**

□□□: 21:27

□□: Erfurt

□□: 11.19 km/h

□□: 275

□□□□: 5:22 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 234 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 185 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 33(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:20	5:10	27	3:33	148	4:20	2.00	10:20	5:10	28		112	4:20
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	52	4:02	233	4:53	4.00	21:27	5:21	33	7:35	185	9:10