



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Idaszek, Frank

□□□: 18:25

□□: Hilden

□□: 13.03 km/h

□□: 686

□□□□: 4:36 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 115 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 99 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 12(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:40	4:49	16	3:40	122	3:40	2.00	9:40	4:49	33		39	3:40
Leichtathletikhall	2.00	8:45	4:22	12	2:28	79	2:31	4.00	18:25	4:36	12	6:08	99	6:08