



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Lauerwald, Jörg

□□□: 20:20

□□: Griefstedt

□□: 11.80 km/h

□□: 24

□□□□: 5:05 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 179 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 146 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 15(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:14	5:06	14	3:57	143	4:14	2.00	10:14	5:06	17		222	4:14
Leichtathletikhal	2.00	10:06	5:02	16	2:24	149	3:52	4.00	20:20	5:04	15	5:09	146	8:03