



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Krisch, Michael

□□□: 20:46

□□: ZWEI-TAKT-TEAM

□□: 11.56 km/h

□□: 144

□□□□: 5:11 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 197 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 158 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 22(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	21	4:36	160	4:36	2.00	10:36	5:17	26		311	4:36
Leichtathletikhal	2.00	10:10	5:04	21	3:53	154	3:56	4.00	20:46	5:11	22	8:29	158	8:29