



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 |