



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Sahl, Andreas

□□□: 17:22

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 13.82 km/h

□□: 499

□□□□: 4:20 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 85 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 75 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 8(of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:54	4:27	9	2:37	87	2:54	2.00	8:54	4:27	21		51	2:54
Leichtathletikhall	2.00	8:28	4:14	7	0:46	62	2:14	4.00	17:22	4:20	8	2:11	75	5:05