



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Anders, Torsten

□□□: 17:31

□□: BSG Commerzbank Erfurt

□□: 13.70 km/h

□□: 591

□□□□: 4:23 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 89 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 77 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 13(of 67)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 13:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 14 | 1:58 | 81 | 2:45 | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 45 | | 54 | 2:45 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 8:46 | 4:23 | 14 | 1:41 | 81 | 2:32 | 4.00 | 17:31 | 4:22 | 13 | 3:39 | 77 | 5:14 |