



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Trautmann, Knut

□□□: 17:16

□□: VfL Hüpstedt

□□: 13.90 km/h

□□: 629

□□□□: 4:19 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 82 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 72 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 7 (of 35)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:30	4:15	7	2:13	69	2:30	2.00	8:30	4:15	23		56	2:30
Leichtathletikhall	2.00	8:46	4:23	8	1:04	81	2:32	4.00	17:16	4:18	7	2:05	72	4:59