



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Flegel, Christian

□□□: 13:06

□□: SG Achlsberg

□□: 18.32 km/h

□□: 613

□□□□: 3:17 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 7 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 7 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 3(of 28)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 12:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde             | 2.00     | 6:22     | 3:10         | 3       | 0:16    | 7       | 0:22    | 2.00 | 6:22      | 3:10          | 27      |         | 8       | 0:22    |
| Leichtathletikhäl | 2.00     | 6:44     | 3:22         | 3       | 0:30    | 7       | 0:30    | 4.00 | 13:06     | 3:16          | 3       | 0:46    | 7       | 0:49    |