



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

**Aßmus, Enrico**

□□□: 13:43

□□: Erfurter LAC

□□: 17.50 km/h

□□: 169

□□□□: 3:26 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 8 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 8 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 2(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:47	3:23	2	0:47	9	0:47	2.00	6:47	3:23	29		9	0:47
Leichtathletikhall	2.00	6:56	3:28	2	0:39	8	0:42	4.00	13:43	3:25	2	1:26	8	1:26