



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 | - | - | □ | □ | 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 |
| Leichtathletikhäl | 2.00 | 6:56 | 3:28 | 2 | 0:39 | 8 | 0:42 | 4.00 | 13:43 | 3:25 | 2 | 1:26 | 8 | 1:26 |